ശ്രീ

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഭാഷ്യം

ത്രൈമാസിക പത്രഗ്രന്ഥം.

പുസ്തകം ൧.] [ലക്കം

—— 0 ——

൧൧൦൧ കുംഭം.

പി. എം. ഗോവിന്ദൻവൈദ്യർ.

—— 0 ——

"കമലാലയം" അച്ചുക്കൂടം,
തിരുവനന്തപുരം.
1101

വിഷയാനുക്രമണിക

—— o ——

ദിനചര്യ.

ഋതുചര്യ.

—— o ——

സൂ. നം:—

ന വേഗിതോന്യകാര്യഃസ്യാന്നാജിത്വാസാദ്ധ്യമാമയം

അവിടെത്തന്നെയും വല്ല പുല്ലോ മറ്റോ എടുത്തിട്ട് അതിന്റെ പുറത്തല്ലാതെ വെറും തറയിൽ കാഷ്ഠിക്കരുത്. അങ്ങനെയുള്ള സ്ഥലത്തു പോകാൻ തക്ക ശക്തിയില്ലാതിരിക്കയോ ചോരസർപ്പാദികളിൽനിന്നു ഭയാശങ്ക ഉണ്ടായിരിക്കയോ ചെയ്യുന്ന അവസരത്തിൽ ഈ വിധിയെ കൃത്യമായി അനുഷ്ഠിക്കണമെന്നില്ല. അതുകൊണ്ടുള്ള ദോഷം ഉണ്ടാകാത്ത വിധത്തിൽ സൌകര്യമുള്ള സ്ഥലത്തു മലവിസർജ്ജനം ചെയ്തുകൊള്ളണം.

നം. അർത്ഥം:—

വേഗിതഃ=മലമൂത്രാദിവേഗം വന്നിരിക്കുന്നവൻ, അന്യകാര്യഃ ന സ്യാൽ=(അപ്പോൾ) മറ്റൊന്നും ചെയ്യരുത്, സാദ്ധ്യം ആമയം അജിത്വാ (ച)=സാദ്ധ്യമായ രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കാതെയും, ന (അന്യകാര്യഃ സ്യാൽ)=മറ്റൊന്നും ചെയ്യരുത്.

മനുഷ്യരിൽ അരോഗികളായവർ അത്യന്തദുർല്ലഭമാണ്. സൂക്ഷിച്ചു നോക്കിയാൽ ഏതെങ്കിലും രോഗമുള്ളവരായിരിക്കും മിക്കവാറും ആളുകൾ. ഈ സാമാന്യരോഗങ്ങളുടെ പ്രധാനകാരണം മലമൂത്രാദിവേഗങ്ങളെ തടുക്കുകയാണ്. അതുകൊണ്ട് ആവക രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാതിരിക്കുന്നതിനായി മലമൂത്രാദികൾ പോകേണ്ടതായ ആവശ്യം നേരിട്ടാൽ അവയെ പോക്കുക അപ്പോഴത്തെ അവശ്യകർത്തവ്യമായിരിക്കണം. അതിനെ നിസ്സാരമായി ഗണിച്ചിട്ട് എത്ര അടിയന്തിരക്കാര്യമായാലും മറ്റൊന്നും അപ്പോൾ ചെയ്യരുത്. അതു രോഗത്തെ ബലാൽ പിടിച്ചു വരുത്തുന്നതായിരിക്കും. അതുപോലെ നിസ്സാരമായ വല്ല രോഗങ്ങളുമുണ്ടായാൽ അതിനെ വകവയ്ക്കാതെ പലരും സാധാരണകൃത്യങ്ങളെ അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അതു പിന്നെ ക്രമേണ വർദ്ധിച്ചു പ്രധാനപ്പെട്ട പല ശരീരകേന്ദ്രസ്ഥാനങ്ങളേയും ബാധിച്ചു തീരെ കഴിവില്ലെന്നായിത്തീരുമ്പോഴാണ് ചികിത്സയ്ക്കൊരുങ്ങുന്നത്, രോഗങ്ങൾ അധികവും അസാദ്ധ്യങ്ങളായിത്തീരുന്നതു മിക്കവാറും ഇതുകൊണ്ടാണ്. അതിനാൽ ഏതെങ്കിലും രോഗമുണ്ടായിക്കഴിഞ്ഞാൽ അതു സാദ്ധ്യമാണെങ്കിൽ അതിനെ ചികിത്സിച്ചു നിശ്ശേഷം ശമിപ്പിച്ചതിനുശേഷമല്ലാതെ മറ്റൊരു കാര്യത്തിലും ഏർപ്പെടരുത്. ആരോഗ്യാർത്ഥികൾ ഇക്കാര്യം എപ്പോഴും ഓർമ്മിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണ്.

സൂ. ൩൧: —

നിശ്ശല്യാദുഷ്ടമൃൽപിണ്ഡീ പരിമൃഷ്ടമലായനഃ
അഭ്യുദ്ധൃതാഭിശ്ശുചിഭിരദ്ഭിർമൃദ്ഭിശ്ച യോജയേൽ
ലേപഗന്ധാപഹാം ശൌചമഃനല്പതിതബിന്ദുഭിഃ

൩൧. അൎത്ഥം:—

നിശ്ശല്യാദുഷ്ടമൃൽപിണ്ഡീപരിമൃഷ്ടമലായനഃ=കല്ലും കരടുമൊന്നമില്ലാത്തതും ദുഷ്ടമല്ലാത്തതുമായ മൺകട്ടകൊണ്ടു ഗുദത്തിൽ പാറിയിരിക്കുന്ന മലത്തെ തുടച്ചു കളഞ്ഞിട്ട്, അഭ്യുദ്ധൃതാഭിഃ ശുചിഭിഃ അനല്പതിതബിന്ദുഭിഃ അദ്ഭിഃ മൃദ്ഭിഃ ച=തടാകാദികളിൽ നിന്നു കോരിയെടുത്ത ശുചിയുള്ള ജലവും മണ്ണുംകൊണ്ടു നീർത്തുള്ളികൾ തെറിക്കാത്ത വിധത്തിൽ, ലേപഗന്ധാപഹം ശൌചം യോജയേൽ=ഗുദത്തിലെ പൂശലും ഗന്ധവും തീരത്തക്കവണ്ണം ശൌചംചെയ്യണം.

മലവിസർജ്ജനം കഴിഞ്ഞാൽ ഉടനെ ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അതിലേയ്ക്കു കല്ലും കരടുമൊന്നുമില്ലാത്ത അദുഷ്ടമായ മൺകട്ട കൊണ്ടു ഗുദത്തിൽ പററിയിരിക്കുന്ന മലത്തെ മുൻപേ തുടച്ചുകളയണം. പിന്നീടു വെള്ളവും മണ്ണും കൂടിത്തേച്ചു ശൌചം ചെയ്യണം. ഇതിലേയ്ക്കു വെള്ളംപ്രത്യേകം കോരിയെടുത്ത് ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. അല്ലാതെ ജലാശയങ്ങളിൽ ഇറങ്ങിയിരുന്നു ശൌചം ചെയ്യരുതു്. അശുചിയുള്ള ജലംകൊണ്ടും ശൌചം ചെയ്യരുതു്. ശൌചം ചെയ്യുമ്പോൾ വെള്ളം തെറിച്ചു മററു ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ വീഴാതിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളണം. എത്രത്തോളമായാൽ ഗുദപ്രാന്തങ്ങളിലെ വഴുപ്പും ഗന്ധവും നിശ്ശേഷം തീരുമോ അത്രത്തോളം ശൌചം ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

൩൨. അൎത്ഥം:—

സ്പൃതാഃ, ധാതൂൻ മലാൻ അശ്രുവസാകേശനഖാൻ സ്പൃഷ്ട്വാ=ശരീരത്തിൽ നിന്നു വേർപെട്ട ധാതുക്കൾ, മലങ്ങൾ, കണ്ണീര്, വസ, മുടി, നഖങ്ങൾ ഇവയെ സ്പർശിച്ചതിനു ശേഷവും, സ്നാത്വാ=കുളിച്ചതിനു ശേഷവും, ഭോക്തുമനാഃ=ഉണ്ണാൻ തുടങ്ങുമ്പോഴും, ഭുക്ത്വാ=ഉണ്ടതിനുശേഷവും, സുപ്ത്വാ=ഉറങ്ങിയതിനു ശേഷവും, ക്ഷുത്വാ=തുമ്മിയതിനുശേഷവും, സുരാർച്ചനേ=ദേവാരാധന ചെയ്യുമ്പോഴും, രഥ്യാം ആക്രമ്യ ച=വഴിനടന്നു വന്നതിനുശേഷവും, ഉപവിഷ്ടഃ ഉദങ്മുഖഃ പ്രാങ്മുഖഃ വാ വിവിക്തസ്ഥഃ=വിജനപ്രദേശത്തു

സൂ. ൯൨:—

സ്പൃഷ്ട്വാ ധാതൂൻ മലാനശ്രുവസാകേശനഖാംശ്ച്യുതാൻ
സ്നാത്വാ ഭോക്തുമനാ ഭുക്ത്വാ സുപ്ത്വാ ക്ഷുത്വാ സുരാർച്ചനേ
രഥ്യാമാക്രമ്യ ചാചാമേദുപവിഷ്ട ഉദങ്മുഖഃ
പ്രാങ്മുഖോ വാ വിവിക്തസ്ഥോ ന ബഹിർജ്ജാനു നാന്യദൃക്
അജല്പന്നുത്തരാസംഗീ സ്വച്ഛൈരംഗുഷ്ഠമൂലഗൈഃ
നോദ്ധൃതൈർന്നാനതോ നോർദ്ധ്വം നാഗ്നിപക്വൈർന്ന പൂതിഭിഃ
ന ഫേനബുദ്ബുദക്ഷാരൈർന്നൈകഹസ്താർപ്പിതൈർജ്ജലൈഃ
നാർദ്രൈകപാണിർന്നാമേദ്ധ്യഹസ്തപാദോ ന ശബ്ദവത്

വടക്കോട്ടോ കിഴക്കോട്ടോ നോക്കി ഇരുന്നുകൊണ്ട്, ആചാമേൽ=ശുദ്ധി വരുത്തണം. ബഹിർജ്ജാനു ന ആചാമേൽ=മുട്ട വെളിക്കാക്കിയിരുന്നുകൊണ്ട് ആചമനം ചെയ്യരുത്. ന അന്യദൃക്=മറെറന്തിലെങ്കിലും നോക്കിക്കൊണ്ട് ആചമനം ചെയ്യരുത്, അജല്പൻ ഉത്തരാസംഗീ=മൌനിയായിട്ടു മേൽമുണ്ടു ധരിച്ചുകൊണ്ടും വേണം ആചമനം ചെയ്വാൻ, സ്വച്ഛൈഃ അംഗുഷ്ഠമൂലഗൈഃ ജലൈഃ=തെളിവുള്ള ജലം അംഗുഷ്ഠമൂലം വഴി വായിൽകൊണ്ടിട്ടാണ് ആചമനം ചെയ്യേണ്ടത്, ന ആനതഃ ന ഊർദ്ധ്വം=കുനിഞ്ഞിരുന്നും മലന്നിരുന്നും ആചമനം ചെയ്യരുത്, ന ഉദ്ധൃതൈഃ=(ആചമനത്തിനുള്ള വെള്ളം) കൈകൊണ്ടു കോരിയെടുക്കരുത്, ന അഗ്നിപക്വൈഃ=അഗ്നിയിൽ പാകപ്പെടുത്തിയതായിരിക്കരുത്, ന പൂതിഭിഃ=ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതായിരിക്കരുത്, ന ഫേനബുദ്ബുദക്ഷാരൈഃ=പതയോ കുമിളയോ ക്ഷാരമോ ഉള്ളതായിരിക്കരുത്, ന ഏകഹസ്താർപ്പിതൈഃ=ഒരു കൈകൊണ്ടു മാത്രം ഒഴിക്കരുത്, ന ആർദ്രൈകപാണിഃ=ഒരു കൈമാത്രം നനച്ച് ആചമനം ചെയ്യരുത്, രണ്ടു കൈയും മുൻപേ കഴുകീട്ടുവേണം ആചമനം ചെയ്വാനെന്നർത്ഥം. ന അമേധ്യഹസ്തപാദഃ=കൈകാലുകളെ ശുദ്ധി വരുത്താതെ ആചമനം ചെയ്യരുത്, ന ശബ്ദവത്=ശബ്ദമുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ടു ആചമനം ചെയ്യരുത്.

൯൩. അർത്ഥം:—

കഷായതിക്തകടുകം=ചവർപ്പ്, കയ്പ്, എരിവ് ഈ രസങ്ങളുള്ള, വടാസനാർക്കഖദിരകരഞ്ജകരവീരജം=പേരാൽ, വേങ്ങ, എരിക്ക്, കരിങ്ങാലി, ഉങ്ങ്, അരളി ഇവയുടേയോ, സർജ്ജാരിമേദാപാമാർഗ്ഗമാലതീകകുഭോത്ഭവം=പയിൻ, കരിവേലം, കടലാടി, പിച്ചി,

സൂ. ൰൩:—

വടാസനാൎക്കഖദിരകരഞ്ജകരവീരജം
സൎജ്ജാരിമേദാപാമാൎഗ്ഗമാലതീകകുഭോത്ഭവം
കഷായതിക്തകടുകം മൂലമന്യദപീദൃശം
വിജ്ഞാതവൃക്ഷം ക്ഷുണ്ണാഗ്രമൃജ്വഗ്രന്ഥിസുഭൂമിജം
കനീന്യഗ്രസമസ്ഥൗല്യം സുകൂൎച്ചം ദ്വാദശാംഗുലം
പ്രാതൎഭുക്ത്വാ ച യതവാഗ് ഭക്ഷയേദ്ദന്തധാവനം
വാപ്യത്രിവൎഗ്ഗത്രികക്ഷൗദ്രാക്തേന ച ഘൎഷയേൽ
ശനൈസ്സ്വന്തതോ ദന്താൻ ദന്തമാംസാന്യബാധയൻ

സൂ. ൰൪:—

ലിഖേദനുസുഖം ജിഹ്വാം ജിഹ്വാനിൎല്ലേഖനേന ച
തഥാസ്യാമലവൈരസ്യഗന്ധാ ജിഹ്വാസ്യദന്തജാഃ
രുചിവൈശദ്യലഘുതാ ന ഭവന്തി ഭവന്തി ച

നീൎമരുത് ഇവയുടേയോ അന്യൽ അപി ഈദൃശം വിജ്ഞാതവൃക്ഷം=ഇപ്രകാരമുള്ളതെന്നു അറിയപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മററു വൃക്ഷങ്ങളുടേയോ, ക്ഷുണ്ണാഗ്രം=അററം ചതച്ചതും, ഋജ്വ=വളവോ കോട്ടമോ ഇല്ലാത്തതും, അഗ്രന്ഥി=മുഴകളില്ലാത്തതും, സുഭൂമിജം=നല്ല മണ്ണിലുണ്ടായതും, കനീന്യഗ്രസമസ്ഥൗല്യം=ചെറുവിരലിൻെറ അററത്തോളം വണ്ണമുള്ളതും, ദ്വാദശാംഗുലം=പന്ത്രണ്ടുവിരൽ നീളമുള്ളതും, സുകൂൎച്ചം=നല്ല അഗ്രഭാഗത്തോടുകൂടിയതും (ആയ) മൂലം=വേരിനെ, പ്രാതഃ ഭുക്ത്വാ ച=രാവിലേയും ഊണുകഴിച്ചതിനുശേഷവും യതവാക്=സംസാരിക്കാതെയിരുന്നു്, ദന്തധാവനം ഭക്ഷയേൽ=ദന്തശോധനത്തിനായിട്ടു് ഉപയോഗിക്കണം, വാപ്യത്രിവൎഗ്ഗത്രികക്ഷൗദ്രാക്തേന തേന=കൊട്ടം, ത്രികടു, ത്രിഫല, ത്രിജാതം തേൻ ഇവയിൽ മുക്കിയ അതുകൊണ്ടു്, ശനൈഃ=സാവധാനത്തിൽ, ദന്തമാംസാനി അബാധയൻ=ഊനുകൾക്കു ഉപദ്രവമുണ്ടാകാത്തവിധത്തിൽ, തതഃ ദന്താൻ ഘൎഷയേൽ ച=അനന്തരം പല്ലുതേച്ചു വെളുപ്പിക്കയും വേണം.

൰൪ അൎത്ഥം:—

ജിഹ്വാനിൎല്ലേഖനേന=നാക്കു വടിക്കുന്നതിനുള്ള സാധനം കൊണ്ടു്, അനുസുഖം=സുഖം തോന്നുന്ന വിധത്തിൽ, ജിഹ്വാം ലിഖേൽ ച=നാക്കു വടിക്കയും വേണം. തഥാ അസ്യ=അപ്രകാരം

ചെയ്താൽ ഇവന്ന്=ജിഹ്വാസ്യദന്തജാഃ മലവൈരസ്യഗന്ധാഃ=നാക്ക്, വായ്, പല്ല് ഇവയിലുണ്ടാകാവുന്ന അഴുക്കും വിരസതയും നാററവും, ന ഭവന്തി=ഉണ്ടാകയില്ല. രുചിവൈശദ്യലാഘവാഃ ഭവന്തി ച= രുചി, വൈശദ്യം, ലാഘവം ഇവ ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും.

പല്ലുതേപ്പിനെപ്പററി പറയുന്ന ഈ സന്ദർഭത്തിൽ മലയാളത്തെ നടപ്പിനെ അല്പം ചർച്ചചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്. ഉമിക്കരിയും പച്ചീക്കിലുംകൊണ്ടാണ് ഇവിടെ സാധാരണമായി പല്ലുതേപ്പു നടത്തിവരുന്നത്. ഉമി വറുത്തുപൊടിച്ചു കരടും മണലും കളഞ്ഞിട്ടു പല്ലുതേയ്ക്കാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. വിരലുകൊണ്ടോ പച്ചീക്കിലിന്റെ അററം കടിച്ചു ചതച്ച് അതുകൊണ്ടോ ആണു പല്ലുതേയ്ക്കുന്നത്. പച്ചീക്കില രണ്ടായി പിളൎന്ന് ആ ഓരോ പിളൎപ്പുകൊണ്ടും നാക്കു വടിക്കുകയും ഈൎക്കിലിന്റെതന്നെ അഗ്രഭാഗംകൊണ്ടു പല്ലിട കുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ രണ്ടു സാധനങ്ങളും മലയാളത്തു സുലഭങ്ങളാകകൊണ്ടോ ഇവയുടെ ഗുണവിശേഷം കണ്ടിട്ടോ മലയാളികൾ ഇവയെ ദന്തധാവനാൎത്ഥം തിരഞ്ഞെടുത്തതെന്ന് ആലോചിക്കേണ്ടതാണ്. പച്ചീക്കിലിന്റെയും ഉമിക്കരിയുടേയും രസവീൎയ്യാദികൾ എന്തൊക്കെയാണെന്നു നിശ്ചയമില്ല. എന്നാൽ പച്ചീക്കിൽ കഫശമനമാണ്. ക്രിമിനാശനവുമാണ്. അരോചകം, ആധ്മാനം, വിഷ്ടംഭം, ശൂലം, വൈരകോപം മുതലായി പലതരം ഉദരവികാരങ്ങളേയും ശമിപ്പിക്കാൻ അതിനു ശക്തിയുണ്ട്. ഉമിക്കരി ശോഫഹരവും ശോഷണവുമാണ്. പാകത്തിനു വറുത്തെടുത്താൽ ക്ഷാരസ്വഭാവം ഉണ്ടാകയുമില്ല. ഇനി കരിക്ക് കരി, എന്ന നിലയിൽ വല്ല പ്രത്യേകദോഷവുമുണ്ടോ എന്ന കാൎയ്യം ചിന്തനീയമാണ്. എന്നാൽ ഈ ഏറിയ കാലത്തിനകത്തു് പറയത്തക്ക ദോഷമൊന്നും അതിൽനിന്നുണ്ടായിക്കണ്ടിട്ടില്ല. പല്ലു വെളുപ്പിക്കുന്നതിനു് ഇതൊരു വിശേഷമാണെന്നു ബഹുധാ കണ്ടറിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽപോലും പ്രസിദ്ധമായ മലയാളികളുടെ ദന്തധാവള്യം ഉമിക്കരികൊണ്ടു പല്ലുതേയ്ക്കുന്നതിനാലുണ്ടാകുന്നതാണെന്നു വിശ്വസിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇതു നേരാണെങ്കിൽ ഗ്രന്ഥപരായണന്മാരോ വ്യാപാരികളുടെ ചതുരോക്തികളാൽ വ്യാമോഹിതന്മാരോ ആകുന്ന ആളുകൾ വിലകൂടാതെ വീട്ടിൽനിന്നു കിട്ടുന്ന ഉമിക്കരിയെ ഉപേക്ഷിച്ചു വിലകൊടുത്തു വല്ലേടത്തു നിന്നും വരുന്ന പല്പൊടികളെ വാങ്ങി പല്ലുതേയ്ക്കാനുപയോഗിക്കുന്നതു സൂക്ഷിച്ചു വേണ്ടതാണ്. ദൎശനീയമായ ദന്തധാവള്യത്താൽ മനോജ്ഞതരമായിത്തീരുന്ന മന്ദഹാസമധുരിമയെ ദന്തവൈവൎണ്ണ്യത്താൽ വിരസമാക്കി

സൂ. ൪൧:—

നാദ്യാദജീൎണ്ണവമഥുശ്വാസകാസജ്വരാൎദ്ദിതീ
തൃഷ്ണാസ്യപാകഹൃന്നേത്രശിരഃകൎണ്ണാമയീ ച തൽ

സൂ. ൪൨:—

നൈവശ്ലേഷ്മാതകാരിഷ്ടവിഭീതധവധന്വജാൻ
വില്വാമ്രൌളനിൎഗ്ഗുണ്ഡീശിഗ്രുതില്വകതിന്ദുകാൻ
കോവിദാരശമീപീലുപിപ്പലേംഗുദഗുഗ്ഗുലൂൻ
പാരിഭദ്രകമമ്ലീകാമോചക്യൌ ശാല്മലീംശണം
സ്വാദ്വമ്ലലവണം ശുഷ്കം സുഷിരം പൂതി പിച്ഛിലം.

തീക്ഷ്ണമായതിന് ആസ്യം ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതല്ലല്ലോ. വേണമെങ്കിൽ ഉമിക്കരിപ്പൊടിയോട് അവശ്യം പോലെ മേൽപറഞ്ഞ വാസ്യത്രിവൎഗ്ഗാദികളുടെ പൊടിയും ചേൎത്ത് വടാസനാദികളിൽ വിഹിതമായതിൻെറ വേരുകൊണ്ടും പല്ലുതേയ്ക്കുന്നതിന്ന വിരോധമില്ല.

൪൧. അൎത്ഥം:—

അജീൎണ്ണവമഥുശ്വാസകാസജ്വരാൎദ്ദിതീ=അജീൎണ്ണം, ഛൎദ്ദി, ശ്വാസം, കാസം, ജ്വരം, അൎദ്ദിതം എന്ന വാതവ്യാധി ഇവയുള്ളവനും, തൃഷ്ണാസ്യപാകഹൃന്നേത്രശിരഃ കൎണ്ണാമയീ ച=തണ്ണീൎദ്ദാഹം, വായ്പുണ്ണ്, ഹൃദ്രോഗം, നേത്രരോഗം, ശിരോരോഗം, കൎണ്ണരോഗം ഇവയുള്ളവനും, ന അൎദ്യാൽ=അഭിക്കരുത്—പല്ലുതേയ്ക്കരുത്.

൪൨. അൎത്ഥം:—

ശ്ലേഷ്മാതകാരിഷ്ട വിഭീതധവധന്വജാൻ=നറുവരി, വേപ്പ്, താന്നി, ഞമ ഇവയേയും വരണ്ട ഭൂമിയിലുണ്ടായവയേയും, വില്വാമ്രൌളനിൎഗ്ഗുണ്ഡീശിഗ്രുതില്വകതിന്ദുകാൻ=കൂവളം, മാഞ്ചി, നൊച്ചി, മുരിങ്ങ, പാച്ചോററി, പനച്ചി ഇവയേയും, കോവിദാരശമീപീലുപിപ്പലേംഗുദഗുഗ്ഗുലൂൻ=മലയകത്തി, വഹ്നിമരം, ഉകമരം, അരയാല്, ഓടമരം, ഗുൽഗ്ഗുലുമരം ഇവയേയും, പാരിഭദ്രകം=ദേവതാരത്തേയും, അമ്ലീകാമോചക്യൌ=പുളിമരത്തേയും ഇലവിനേയും, ശാല്മലീം=മുള്ളിലവിനേയും, ശണം=ചണച്ചെടിയേയും, സ്വാദ്വമ്ലലവണം=മധുരം, അമ്ലം, ഉപ്പ് ഈ രസങ്ങളുള്ള മററു സാധനങ്ങളേയും, ശുഷ്കം=ഉണങ്ങിയതിനേയും, സുഷിരം=പോള്ളയുള്ളതിനേയും, പൂതി=ദുൎഗ്ഗന്ധമുള്ളതിനേയും, പിച്ഛിലം=വഴുവഴുത്തതിനേയും, ന ഏവ (അദ്യാൽ) പല്ലുതേയ്ക്കുന്നതിന്ന തീരെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൂടാ.

സൂ. ൩൭:—

പാലാശമാസനം ദന്തധാവനം പാദുകേ ത്യജേൽ

സൂ. ൩൮:—

ദന്താൻ പൂർവമധോ ഘർഷേൽ പ്രാതസ്സിഞ്ചേച്ച ലോചനേ
തോയപൂർണ്ണമുഖോ ഗ്രീഷ്മശരദോശ്ശീതവാരിണാ

സൂ. ൩൯:—

പ്രണമ്യ ദേവാൻ വൃദ്ധാംശ്ച മംഗലാഷ്ടശതം ശുഭം
ശൃണ്വൻ കാഞ്ചനവിന്യസ്തം സർപ്പിഃ പശ്യേദനന്തരം

൩൭. അർത്ഥം:—

പാലാശം=പ്ലാശുകൊണ്ടുള്ള ആസനം, ദന്തധാവനം പാദുകേ=പീഠത്തെയും, പല്ലുതേയ്പിനേയും, മെതിയടിയേയും, ത്യജേൽ—പ്ലാശുമരംകൊണ്ട് ഇരിക്കുന്നതിനുള്ള പീഠമോ മെതിയടിയോ ഉണ്ടാക്കി ഉപയോഗിക്കയോ പല്ലുതേയ്ക്കയോ ചെയ്യരുതെന്നു താല്പര്യം.
൩൮. അർത്ഥം:—

പൂർവം അധഃ ദന്താൻ ഘർഷേൽ=മുൻപേ കീഴത്തെ പല്ലുകളാണു തേയ്ക്കേണ്ടത്, പ്രാതഃ തോയപൂർണ്ണമുഖഃ=രാവിലെ വായിൽ വെള്ളം നിറച്ചുകൊണ്ട്, ലോചനേ സിഞ്ചേൽ ച=കണ്ണു രണ്ടും വെള്ളമൊഴിച്ചു കഴുകുകയും വേണം. ഗ്രീഷ്മശരദോഃ ശീതവാരിണാ=ഗ്രീഷ്മം ശരത്ത് ഈ രണ്ടു ഋതുക്കളിലുമാണെങ്കിൽ ശീതജലംകൊണ്ടാണു കഴുകേണ്ടത്. മററു കാലങ്ങളിൽ ഇന്ന ജലംകൊണ്ടു എന്നു പറഞ്ഞിട്ടില്ലാത്തതിനാൽ ആവശ്യമെന്നു തോന്നിയാൽ ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളംകൊണ്ടും കണ്ണുകഴുകുന്നതിനു വിരോധമില്ല എന്നു ഗ്രഹിക്കേണ്ടതാണ്.

൩൯. അർത്ഥം:—

ദേവാൻ വൃദ്ധാൻ ച പ്രണമ്യ=ദേവന്മാരേയും വൃദ്ധന്മാരേയും നമസ്കരിച്ചിട്ട്, ശുഭം മംഗലാഷ്ടശതം ശൃണ്വൻ=ശുഭകരങ്ങളായ നൂറെറട്ടു മംഗലശബ്ദങ്ങളെ കേട്ടുകൊണ്ട്, അനന്തരം കാഞ്ചനവിന്യസ്തം സർപ്പിഃ പശ്യേൽ=പിന്നീടു പൊൻപാത്രത്തിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന നെയ് നോക്കിക്കാണണം. നൂറെറട്ടു മംഗലവസ്തുക്കളെ ശാരീരസ്ഥാനം ദൂതാദിവിജ്ഞാനീയത്തിൽ വിവരിക്കുന്നതാകുന്നു.

സൂ. ൧൦൦:—

സൌവീരമഞ്ജനംനിത്യം ഹിതമക്ഷ്ണോസ്തതോഭജേൽ
ലോചനേ തേന ഭവതഃ സുസ്നിഗ്ദ്ധഘനപക്ഷ്മണീ
വ്യക്തത്രിവർണ്ണേ വിമലേ മനോജ്ഞേ സൂക്ഷ്മദർശനേ

സൂ. ൧൦൧:—

ചക്ഷുസ്തേജോമയം തസ്യ വിശേഷാച്ഛ്ലേഷ്മതോ ഭയം
യോജയേൽ സപ്തരാത്രേസ്മാൽ സ്രാവണാർത്ഥം രസാഞ്ജനം.

൧൦൦. അർത്ഥം:—

തതഃ=അനന്തരം, അക്ഷ്ണോഃഹിതം=കണ്ണുകൾക്കു പത്ഥ്യമായുള്ള, സൌവീരം അഞ്ജനം=സൌവീരാഞ്ജനത്തെ നിത്യം ഭജേൽ=പതിവായിട്ട് ഉപയോഗിക്കണം, തേന ലോചനേ സുസ്നിഗ്ദ്ധഘനപക്ഷ്മണീ=ആ വിധം മഷി എഴുതുന്നതുകൊണ്ടു കണ്ണുകൾ നല്ലവണ്ണം മെഴുത്ത് ഇടതൂർന്ന ഇമകളോടുകൂടി, വ്യക്തത്രിവർണ്ണേ വിമലേ=മണിയിലുള്ള കറുപ്പ്, വെളുപ്പ്, അരുണം ഈ മൂന്നു വർണ്ണങ്ങളും തെളിഞ്ഞു നിർമ്മലങ്ങളായിട്ടു, മനോജ്ഞേ സൂക്ഷ്മദർശനേ ഭവതഃ=മനോഹരങ്ങളും സൂക്ഷ്മമായ ദർശനശക്തിയുള്ളവയുമായിത്തീരുന്നു.

൧൦൧ അർത്ഥം:—

ചക്ഷുഃ തേജോമയം=കണ്ണ് അഗ്നിഗുണഭൂയിഷ്ഠമായുള്ളതാണ്. തസ്യ വിശേഷാൽ ശ്ലേഷ്മതഃഭയം=(അതുകൊണ്ടു) അതിനു വിശേഷിച്ചും കഫത്തിൽനിന്നു ഭയമുണ്ടു്, അസ്മാൽ=ഈ കാരണത്താൽ, സപ്തരാത്രേ (വ്യതീതേ)=ഏഴുദിവസം കടക്കുമ്പോൾ, സ്രാവണാർത്ഥം രസാഞ്ജനം യോജയേൽ=കഫത്തെ സ്രവിപ്പിച്ചുകളയുന്നതിനായിട്ടു രസാഞ്ജനം ഉപയോഗിക്കണം.

കണ്ണ് അഗ്നിഗുണഭൂയിഷ്ഠമായുള്ളതാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടാണ് അതിനു ദർശനശക്തിയുണ്ടായിരിക്കുന്നതും. അതിനാൽ അതിനു കഫത്തെ ഭയപ്പെടേണ്ടതുണ്ടു്. എന്തെന്നാൽ കഫം ജലാത്മകമാണ്. ശിരസ്സു കഫത്തിന്റെ സ്ഥാനവുമാണ്; കഫത്തിന്, അവിടെ വർദ്ധിച്ചു കണ്ണിന്റെ ദർശനശക്തിയെ നശിപ്പിക്കാനോ കണ്ണിൽ പലതരം വികാരങ്ങളെ ജനിപ്പിക്കാനോ എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കുന്നതുമാണ്. ഈ കാരണത്താൽ, ശിരസ്സിൽ വർദ്ധിക്കാനിടയുള്ള കഫത്തെ ഏഴേഴുദിവസം ചെല്ലുമ്പോൾ സ്രവിപ്പിച്ചുകളയേണ്ടതും അതിനായിട്ട് അപ്പോൾ രസാഞ്ജനം പ്രയോഗിക്കേണ്ടതും ആവശ്യമാകുന്നു.

സൂ. ൧൦൨:—

അണുതൈലം തതോ നസ്യം തതോ ഗണ്ഡൂഷധാരണം.

സൂ. ൧൦൩:—

ഘനോന്നതപ്രസന്നത്വക് സ്കന്ധഗ്രീവാസ്യവക്ഷസഃ
സുഗന്ധിവദനാഃ സ്നിഗ്ദ്ധനിസ്വനാ വിമലേന്ദ്രിയാഃ
നിർവ്വലീപലിതവ്യംഗാ ഭവേയുർന്നസ്യശീലിനഃ

സൂ. ൧൦൪:—

ഓഷ്ഠസ്ഫുടനപാരുഷ്യമുഖശോഷദ്വിജാമയാഃ
ന സ്യുസ്സ്വരോപഘാതാശ്ച സ്നേഹഗണ്ഡൂഷധാരണാൽ.

---

൧൦൨. അത്ഥം:—

[redacted] അണുതൈലം നസ്യം (യോജനയാൽ)=പിന്നീട് അണുതൈലത്തെ നസ്യമായിട്ടുപയോഗിക്കണം. അണുതൈലംകൊണ്ടു നസ്യം ചെയ്യണമെന്നു താല്പര്യം. അണുതൈലം നസ്യവിധിയിൽ വിവരിക്കുന്നതാണ്. തതഃ ഗണ്ഡൂഷധാരണം=അതിനുശേഷം ഗണ്ഡൂഷധാരണത്തേയും ചെയ്യണം. ഗണ്ഡൂഷധാരണം=കവിൾക്കൊൾക.

൧൦൩. അത്ഥം:—

നസ്യശീലിനഃ=പതിവായി നസ്യം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർ, ഘനോന്നതപ്രസന്നത്വക്സ്കന്ധഗ്രീവാസ്യവക്ഷസഃ= കഴുത്തും മാറിടവും കൊഴുത്തു ചുമലുകൾ ഉയർന്നു തൊലി തെളിഞ്ഞു പ്രസന്നമുഖന്മാരായും, സുഗന്ധിവദനാഃ=മുഖസൌരഭ്യത്തോടുകൂടിയവരായും, സ്നിഗ്ദ്ധനിസ്വനാഃ=സുസ്വരമായ സ്വരത്തോടു കൂടിയവരായും, വിമലേന്ദ്രിയാഃ=ഇന്ദ്രിയവൈമല്യത്തോടുകൂടിയവരായും, നിർവ്വലീപലിതവ്യംഗാഃ (ച) ഭവേയുഃ=ജര, നര, കരിമുഖം ഇവയില്ലാത്തവരായും തീരുന്നു.

൧൦൪. അത്ഥം:—

സ്നേഹഗണ്ഡൂഷധാരണാൽ=സ്നേഹം കവിൾക്കൊള്ളുന്നതുകൊണ്ട്, ഓഷ്ഠസ്ഫുടനപാരുഷ്യമുഖശോഷദ്വിജാമയാഃ സ്വരോപഘാതാഃ ച ന സ്യുഃ=ചുണ്ടുകൾക്കു കീറൽ, പരുപരുപ്പ്, വായ് വറൾച്ച, ദന്തരോഗം, സ്വരഹാനി ഇവയൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

൧൦൫. അത്ഥം:—

ഖദിരക്ഷീരിവൃക്ഷാരിമേദാംബുകബളഗ്രഹഃ = കരിങ്ങാലിക്കാതൽ, നാല്പാമരപ്പട്ട, കരിവേലപ്പട്ട ഇവയിട്ടു വെന്ത വെള്ളം കവിൾ

സൂ. ൧൦൫:—

ഖദിരക്ഷീരിവൃക്ഷാരിമേദാംബുകബളഗ്രഹഃ
അരോചകാസ്യവൈരസ്യമലപൂതിപ്രസേകജിൽ.

സൂ. ൧൦൬:—

സുഖോഷ്ണോദകഗണ്ഡൂഷൈർജ്ജായതേ വക്ത്രലാഘവം.

സൂ. ൧൦൭:—

പ്രായോഗികം തതോ ധൂമം ഗന്ധമാല്യാദി ചാചരേൽ
ധൂമാദസ്യോർദ്ധ്വജത്രൂത്ഥാ നസ്യുർവാതകഫാമയാഃ.

സൂ. ൧൦൮:—

അഞ്ജനോൽക്ലേശിതം നസ്യൈഃ കബളൈർനാവനേരിതം
ധൂമേന കബളോൽക്ലിഷ്ടം ക്രമാദ്വാതകഫം ജയേൽ
ഗന്ധമാല്യാദികം വൃഷ്യമലക്ഷ്മീഘ്നം പ്രസാധനം.

ക്കൊള്ളുന്നതു്, അരോചകാസ്യവൈരസ്യമലപൂതിപ്രസേകജിൽ=അരുചി, വായ്ക്കു വൈരസ്യം, വായിലേ അഴുക്കു്, ദുർഗ്ഗന്ധം, വായിൽ വെള്ളം ഊറുക ഇവയെ ശമിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു.

൧൦൬. അൎത്ഥം:—

സുഖോഷ്ണോദകഗണ്ഡൂഷൈഃ=ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളം കവിൾക്കൊള്ളുന്നതുകൊണ്ടു്, വക്ത്രലാഘവം ജായതേ=വായ്ക്കു ലഘുത്വമുണ്ടാകുന്നു.

൧൦൭. അൎത്ഥം:—

തതഃ=അനന്തരം, പ്രായോഗികം ധൂമം ഗന്ധമാല്യാദി ച ആചരേൽ=പ്രായോഗികമായ ധൂമത്തെയും ഗന്ധമാല്യാദിയേയും ആചരിക്കണം. പുകവലിച്ചുകൊണ്ടു ഗന്ധമാല്യാദികളേ ധരിക്കണമെന്നു താല്പൎയ്യം. പ്രായോഗികധൂമത്തെ ധൂമപാനവിധിയിൽ വിവരിച്ചു പറയും. ധൂമാൽ അസ്യ=ധൂമപാനം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് അതു ചെയ്യുന്നവനു്, ഊൎദ്ധ്വജത്രൂത്ഥാഃ വാതകഫാമയാഃ ന സ്യുഃ=ജത്രുവിനുമേൽ കണ്ഠത്തേയും ശിരസ്സിനേയും ആശ്രയിച്ചു വാതകഫങ്ങൾ നിമിത്തമുണ്ടാകാവുന്ന രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകയില്ല.

൧൦൮. അൎത്ഥം:—

അഞ്ജനോൽക്ലേശിതം=വാതകഫം നസ്യൈഃ=അഞ്ജനപ്രയോഗത്താൽ ഇളകിപ്പുറപ്പെടുന്ന വാതകഫങ്ങളേ നസ്യം പ്രയോഗിച്ചും, നാവനേരിതം വാതകഫം കബളൈഃ=നസ്യംകൊണ്ടു് ഇളകുന്ന വാതക

സൂ. ൧൦൩:—

> വാസോ ന ധാരയേജ്ജീർണ്ണം മലിനം രക്തമുൽബണം
> മാല്യം ന ലംബം നബഹിർന്ന രക്തം ജലജാദൃതേ
> നൈവചാന്യേന വിധൃതം വസ്ത്രം പുഷ്പമുപാനഹൌ.

ഹങ്ങളേ കബളം പ്രയോഗിച്ചും, കബളോൽക്ലിഷ്ടം വാതകഫം ധൂമേന=കബളത്താൽ ഉൽക്ലിഷ്ടങ്ങളായ വാതകഫങ്ങളേ ധൂമം പ്രയോഗിച്ചും, ക്രമാൽ ജയേൽ=ക്രമേണ നിർഹരിക്കണം. ഗന്ധമാല്യാദികം=ഗന്ധം മാല്യം മുതലായവ, വൃഷ്യം അലക്ഷ്മീഘ്നം പ്രസാധനം=വൃഷ്യവും അലക്ഷ്മിയേ തീക്കുന്നതായുമുള്ള അലങ്കാരമാകുന്നു.

ദന്തധാവനംകൊണ്ടു മുഖശുദ്ധിവരുത്തിയതിനുശേഷം ക്രമേണ അഞ്ജനം, നസ്യം, ഗണ്ഡൂഷം, ധൂമം ഇവയെ ഉപയോഗിക്കണമെന്നും, അവ കഫവാതശമനങ്ങളാണെന്നുമാണിവിടെ പറഞ്ഞതു്. ദന്തധാവനം മുഖശോധനമായിരിക്കുന്നതുപോലെ അഞ്ജനാദിപ്രയോഗങ്ങൾ ശിരശ്ശോധനങ്ങളാണു്. ശിരസ്സു കഫത്തിന്റെ സ്ഥാനമാണെന്നറിയാമല്ലോ. അതുപോലെ പ്രാണവായുവിന്റേയും സ്ഥാനമാണു്. വിഷമങ്ങളായ ചിന്തനാദികൾ, ഇന്ദ്രിയപ്രവൎത്തനം, രാത്രി, ഉറക്കം ഇവയാൽ ഉത്തമാംഗമായ ശിരസ്സിൽ കഫവാതങ്ങൾ വികൃതങ്ങളാകാനിടയുണ്ടു്. അവയെ അപ്പഴപ്പോൾ ശോധനംചെയ്തു ശരിപ്പെടുത്തിയില്ലെങ്കിൽ ക്രമേണ സഞ്ചയിച്ചിട്ടു മുഖനേത്രാദിജങ്ങളായ പലതരം ജത്രൂൎദ്ധ്വരോഗങ്ങൾക്കു അതു കാരണമായിത്തീരും. അതിനാൽ ദന്തധാവനത്തെപ്പോലെ അഞ്ജനാദികളേയും പ്രതിദിനം ശീലിക്കേണ്ടതാവശ്യംതന്നെ. ശരീരസംബന്ധികളായ ഈ അവശ്യകാൎയ്യങ്ങളെ നിൎവ്വഹിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നീടു വേണ്ടതു ശരീരസംസ്കാരണമാണു്. ഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളെക്കൊണ്ടും, പുഷ്പമാല്യങ്ങൾകൊണ്ടും, വസ്ത്രധാരണംകൊണ്ടും മററും അതു നിൎവ്വഹിക്കുകയും വേണം.

൧൦൩. അൎത്ഥം.

ജീർണ്ണം മലിനം രക്തം ഉൽബണം=പഴകിപ്പൊടിഞ്ഞതും, അഴുക്കുപിടിച്ചതും, ചുവന്നതും, ആഡംബരപ്രായത്തിലുള്ളതുമായ, വാസഃ ന ധാരയേൽ=വസ്ത്രത്തെ ധരിക്കരുതു്, മാല്യം ലംബം ന ധാരയേൽ=തൂങ്ങി കിടക്കുന്ന വിധത്തിൽ മാല്യത്തേ ധരിക്കരുതു്, ബഹിഃ ന ധാരയേൽ=പിൻഭാഗത്തായി ധരിക്കരുതു്, പുറത്തു വല്ലടത്തും കി

സൂ. ൧൧൦:—

ശുചിവൈശദ്യസൌഗന്ധ്യമിച്ഛൻ വക്ത്രേണ ധാരയേൽ
ജാതീലവംഗകർപ്പൂരകംകോലകടുകൈസ്സഹ
താംബൂലീനാംകിസലയം ഹൃദ്യം പൂഗഫലാന്വിതം

സൂ. ൧൧൧:—

രക്തപിത്തക്ഷതക്ഷീണ തൃഷ്ണാമോൽകുപിതചക്ഷുഷാം
വിഷമൂർച്ഛാമദാർത്താനാമപഥ്യം ശോഷിണാം ച തൽ.

ടക്കുന്നതിനെ എടുത്തു ധരിക്കരുതെന്നും പറയാം. ജലജാൽ ഋതേ [illegible] ന ധാരയേൽ=താമരപ്പൂവിനെ ഒഴിച്ചു (റോസാപ്പൂവിനേയും ഒഴിച്ച് എന്നുകൂടി ഗ്രഹിക്കണം) ചുവന്ന മാല്യത്തേയും ധരിക്കരുത്. അന്യേനവിധൃതം=മററാരാൻ ധരിച്ചിരിക്കുന്ന, വസ്ത്രം പുഷ്പം ഉപാനഹൌ ഏവ ന (ധാരയേൽ) = വസ്ത്രത്തേയും പുഷ്പത്തേയും ചെരിപ്പുകളേയും തീർച്ചയായിട്ടും ധരിക്കരുത്.

൧൧൦. അർത്ഥം:—

ശുചിവൈശദ്യസൌഗന്ധ്യം ഇച്ഛൻ=ശുചി, വായ്ക്കു വൈശദ്യം സൌരഭ്യം ഇവ വേണമെന്നു വിചാരിക്കുന്നവൻ, ജാതീലവംഗകർപ്പൂരകംകോലകടുകൈഃ സഹ=ജാതിക്ക, ഗ്രാമ്പു, കർപ്പൂരം, തക്കോലം, കടുത്രയാദി ഇതുകളോടുകൂടെ, ഹൃദ്യം താംബൂലീനാം കിസലയം=ഹൃദ്യമായ തളിർവെററിലയെ, പൂഗഫലാന്വിതം=അടയ്ക്കായുമൊന്നിച്ച്, വക്ത്രേണ ധാരയേൽ=വായിൽ ധരിക്കണം. ചവച്ചുതുപ്പണമെന്നു താല്പര്യം.

൧൧൧. അൎത്ഥം:—

രക്തപിത്തക്ഷതക്ഷീണ തൃഷ്ണാമോൽകുപിതചക്ഷുഷാം=രക്തപിത്തം എന്ന രോഗമുള്ളവൎക്കും, ഉരഃക്ഷതംകൊണ്ടു ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുന്നവൎക്കും, തൃഷ്ണന്മാൎക്കും, നേത്രരോഗമുള്ളവൎക്കും, വിഷമൂർച്ഛാമദാത്താനാം=വിഷം, മൂർച്ഛ, മദം ഇവയാൽ ആൎത്തരായവൎക്ക്, ശോഷിണാം ച=രാജയക്ഷ്മാവോ മററുവിധത്തിൽ ശരീരക്ഷയമോ ഉള്ളവൎക്കും, തൽ അപഥ്യം=അത് (താംബൂലചവ്വണം=മുറുക്ക്) അപഥ്യമാകുന്നു.

൧൧൨. അൎത്ഥം:—

മാനവേ സുപ്തോത്ഥിതേ ഭുക്തേ സ്നാതേ വാന്തേ ച=മനുഷ്യൻ ഉറങ്ങിയെഴുന്നേററതിനുശേഷവും, ഊണുകഴിഞ്ഞതിനുശേഷവും, കുളിച്ചതിനുശേഷവും, ഛൎദ്ദിച്ചതിനുശേഷവും, സചൂൎണ്ണഖദിരം=വേണ്ടത്ര ചുണ്ണാമ്പോടുകൂടിയ, ദ്വിപത്രം ഏകം പൂഗം ച തൽ=രണ്ടു

സൂ, ൧൭:—

പഥ്യം സുപ്തോത്ഥിതേ ഭുക്തേ സ്നാതേ വാന്തേ ച മാനവേ
ദ്വിപത്രമേകംപൂഗം ച സചൂൎണ്ണഖദിരം ച തൽ.

വെററിലയും, ഒരു പാക്കും ഉൾപ്പെട്ട അതു് (താംബൂലചൎവ്വണം) പഥ്യം=ഹിതമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

ഇവിടെ രണ്ടു വെററിലയ്ക്കു് ഒരു പാക്കു കുറച്ചു കൂടുതലല്ലയോ എന്നൊരു ശങ്കയ്ക്കു അവകാശമുണ്ടു്. കേരളത്തിലെ വെററിലയും പാക്കും മാത്രം കണ്ടിട്ടുള്ളവൎക്കു് ഇങ്ങനെയൊരു ശങ്കയുണ്ടാകുന്നതിൽ അത്ഭുതത്തിനവകാശമില്ല. ഈ രണ്ടു സാധനങ്ങളും ഇവിടെ സുലഭങ്ങളാണു്. എന്നാൽ വെററിലക്കൊടി നല്ലവണ്ണം ശ്രമിച്ചാൽ മാത്രം ചില ഭൂപ്രദേശങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്നു. കമുകു് അങ്ങനെയല്ല. തെങ്ങുണ്ടാകുന്ന സ്ഥലങ്ങളിലെല്ലാം പാക്കു കുഴിച്ചിടുകയേ വേണ്ടു. അതുണ്ടായി വളൎന്നു മുറപ്രകാരം കായ്ച്ചുകൊള്ളും. തെങ്ങു കേരളത്തിലെപ്പോലെ മററെങ്ങും ഉണ്ടാകാത്തതിനാൽ കമുകിൻെറ സ്ഥിതിയും ഏതാണ്ടു് ആവിധമാണെന്നു വിചാരിക്കാം. അങ്ങനെയാണെങ്കിൽ കേരളത്തിലുണ്ടാകുന്ന പാക്കു മററുസ്ഥലങ്ങളിൽ ഉണ്ടാകുന്നതിനെ അപേക്ഷിച്ചു വലുതായിരിക്കണം. അതുകൊണ്ടായിരിക്കും രണ്ടു വെററിലയ്ക്കു് ഒരു പാക്കു് അധികമാണെന്നു നമുക്കു തോന്നുന്നതു്. സാമാന്യം വലിപ്പമുള്ള രണ്ടു വെററിലയ്ക്കു തീരെ ചെറുതും വളരെ വലുതുമല്ലാത്ത ഒരു പാക്കു വേണ്ടതാണെന്നു മുറുക്കി ശീലിച്ചിട്ടുള്ളവൎക്കറിയാം. നല്ല വെററിലയും നല്ല പാക്കും നല്ല ചുണ്ണാമ്പും കണക്കിനു ചേൎത്തു മുറുക്കിയാൽ ചുണ്ടുൾപ്പടെയുള്ള വദനാവയവങ്ങൾ കമനീയമായ വിധത്തിൽ ചുവക്കുകയും, ആസ്വാദ്യതരമായ രുചിയും സ്വാദും ആകപ്പാടെ ഒരുന്മേഷവും പ്രസന്നതയുമൊക്കെ ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും. അതിനു് ഇവ ഓരോന്നും എത്രത്തോളം വേണമോ അത്രത്തോളം ഉപയോഗിക്കണം എന്നേ ആചാൎയ്യനു് അഭിപ്രായമുള്ളൂ. അതിലേയ്ക്കു് ഒരു മദ്ധ്യമാനമാണു് ഇവിടെ പറഞ്ഞതു്. പാക്കിൻെറയും വെററിലയുടേയും വലിപ്പച്ചെറുപ്പവും ഗുണഭേദങ്ങളുമനുസരിച്ചു് ഈ കണക്കിനെ വ്യത്യാസപ്പെടുത്തിക്കൊള്ളുവാൻ നമുക്കു് അവകാശമുണ്ടു്. മുറുക്കുന്നതു വളരെ രസകരമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും ലാലയായിട്ടും സ്വേദമായിട്ടും ശരീരത്തിൽനിന്നും അബ്ധാതുവിനെ ധാരാളം സ്രവിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്ന മാദകശക്തിയുള്ള ഒന്നാണതു്. അതു രക്തപിത്താദി രോഗമുള്ളവൎക്കു് അപഥ്യവും സുപ്തോത്ഥിതനും മററും പഥ്യവുമാണെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് അതുകൊണ്ടാണു്.

സൂ. ൧൧൩:—

ഉത്തിഷ്ഠേത തതോഽത്യർത്ഥമർത്ഥേഷ്വർത്ഥാനുബന്ധിഷു
നിന്ദിതം ദീർഘമപ്യായുരസന്നിഹിതസാധനം
കൃഷിം വണിജ്യാം ഗോരക്ഷാമുപായൈർഗ്ഗുണിനം നൃപം
ലോകദ്വയാവിരുദ്ധാം ച ധനാർത്ഥീ സംശ്രയേൽ ക്രിയാം.

൧൧൩. അർത്ഥം:—

തതഃ അർത്ഥാനുബന്ധിഷു അർത്ഥേഷു=അനന്തരം ധനമുണ്ടാകുന്നതിനു പര്യാപ്തമായ കാര്യങ്ങളിൽ, അത്യർത്ഥം ഉത്തിഷ്ഠേത=നല്ലവണ്ണം ഉററു ശ്രമിക്കണം, ദീർഘം അപി ആയുഃ=ജീവിതം ദീർഘകാലത്തേയ്ക്കുണ്ടായിരുന്നാലും, അസന്നിഹിതസാധനം നിന്ദിതം=ജീവിക്കുന്നതിനാവശ്യമുള്ള ആഹാരാദിസാധനങ്ങളില്ലാതിരുന്നാൽ നിന്ദ്യമായിത്തീരുന്നു. (തസ്മാൽ) ധനാർത്ഥീ=അതുകൊണ്ടു ധനം വേണമെന്നുള്ളവൻ, കൃഷിംവണിജ്യാം ഗോരക്ഷാം=കൃഷി, കച്ചവടം, കന്നുകാലിവളർത്തൽ ഇവയെയോ, ഉപായൈഃ ഗുണിനം നൃപം=ഉപായങ്ങൾകൊണ്ടു ഗുണവാനായ രാജാവിനെയോ, ലോകദ്വയാവിരുദ്ധാം (അന്യാം) ക്രിയാം ച=ഇഹപരലോകങ്ങൾക്കു വിരുദ്ധമല്ലാത്ത മററു പ്രവൃത്തിയേയോ, സംശ്രയേൽ=സേവിക്കണം.

ഇനി ധനസമ്പാദനാർത്ഥം പ്രവർത്തിക്കണമെന്നാണു പറയുന്നതു്. ധനസമ്പാദനത്തിന്റെ മുഖ്യമായ ഉദ്ദേശം ആഹാരനിർവ്വഹണമാണു്. ശരീരം അന്നമയമാകയാൽ ശരീരരക്ഷയെപ്പററി പറയുന്നിടത്തു് ആഹാരകാര്യം ഒഴിച്ചുവയ്ക്കാൻ പാടില്ലാത്തതു തന്നെ. എന്നാലും സുഖ്യോത്ഥിതൻ പല്ലുതേപ്പും മററും കഴിച്ചുകൂട്ടിയാൽ പിന്നെ കുളിച്ചുണ്ണുകയാണു വേണ്ടതു്. അതു ചെയ്യാതെ അതിനുമുൻപേ തന്നെ ധനസമ്പാദനാർത്ഥം ശ്രമിക്കണമെന്നു പറയുന്നതിൽ നിന്നു് അടുത്ത തവണത്തേക്കെങ്കിലും ആഹാരത്തിനുള്ള വക കരുതിക്കൊണ്ടുവേണം തയാറാക്കിയ ആഹാരവും കഴിക്കേണ്ടതെന്നും, അവരവരുടെ ആഹാരകാര്യം അവരവർതന്നെ സ്വപ്രയത്നത്താൽ നിർവ്വഹിക്കണമെന്നും ആചാര്യന്നു് അഭിപ്രായമുണ്ടെന്നു വിചാരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. എന്നു മാത്രമല്ല, ധനസമ്പാദനം വളരെ ശ്രമസാദ്ധ്യമായ ഒന്നായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. അതിന്റെ അഭാവത്താലുണ്ടാകുന്ന ദാരിദ്ര്യമോ അത്യന്തദുസ്സഹവുമാണു്. അതിനാൽ ധനസമ്പാദനത്തിനു നിശ്ചിതമായ ഒരു വ്യവസ്ഥയുണ്ടായിരിക്കണം. തദനുസൃതമായ പ്രവൃത്തിയാൽ ജീവിതത്തെ ക്ലേശ

രഹിതമാക്കിത്തീക്കേണ്ടതു് ഓരോരുത്തരുടേയും കടമയാണ്, എന്നൊക്കെ ആചാര്യൻ സിദ്ധാന്തിക്കുന്നതുപോലെ തോന്നുന്നു. ഈ വസ്തുത സൂക്തത്തിലെ ഓരോ പദത്തിലും വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഉത്തിഷ്ഠേത, എന്നതിന് എഴുന്നേൽക്കണം എന്നാണർത്ഥം. എന്നുവച്ചാൽ ഇരിക്കുവാൻ അവസരമുണ്ടാകാത്ത വിധത്തിൽ ഒട്ടും വിശ്രമമെടുക്കാതെ ശ്രമിക്കണമെന്നും, പ്രവൃത്തിക്കു തുടങ്ങുമ്പോഴുള്ള സന്നദ്ധതയും താല്പര്യാതിശയവും എത്രനേരം പ്രവർത്തിക്കുമോ അത്രയും നേരമുണ്ടായിരിക്കണമെന്നും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മറ്റേതു കാര്യത്തിലുമുള്ളതിനേക്കാൾ കൂടുതൽ ശ്രമം ധനസമ്പാദനകാര്യത്തിൽ വേണമെന്നാണ് 'അത്യർത്ഥ'ശബ്ദം വെളിപ്പെടുത്തുന്നതു്. 'അർത്ഥേഷു' എന്ന ബഹുവചനപ്രയോഗംകൊണ്ടു ധനസമ്പാദനകാര്യങ്ങൾ പലതുണ്ടെന്നും, ഒന്നിനെ മാത്രം ആശ്രയിച്ചിരുന്നാൽ വല്ല കാരണത്താലും അതിനു വിഘാതമുണ്ടാകുമ്പോൾ ജീവിതക്ലേശം നേരിടുമെന്നും അതിനാൽ ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കണമെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്നു. അറിയപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഏതു പ്രവൃത്തിയും എപ്പോഴും ആദായകരമായിരിക്കുന്നില്ല. ലാഭമെന്നപോലെ നഷ്ടവും പല പ്രവൃത്തികളുടേയും ഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്നു. ചിലപ്പോൾ സർവ്വസ്വനാശത്തിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു ചില പ്രവൃത്തികൾ. അങ്ങനെയുള്ള പ്രവൃത്തികളൊന്നും അംഗീകാര്യങ്ങളല്ല. ധനസമ്പാദനാർത്ഥം ചെയ്യുന്ന പ്രവൃത്തികൾ എപ്പോഴും ആദായകരങ്ങളായിത്തന്നെ ഇരിക്കണം; അല്ലെങ്കിൽ എപ്പോഴും ആദായകരങ്ങളാകത്തക്കവണ്ണം വ്യവസ്ഥിതരീതിയിൽ അവ നിർവ്വഹിക്കണം എന്ന് 'അർത്ഥാനുബന്ധിഷു' എന്നതിൽ നിന്നു വെളിവാകുന്നു. ഇപ്രകാരം ധനസമ്പാദനശ്രമം എങ്ങനെ വേണമെന്നു നിർദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടു് അതിന്റെ ആവശ്യകതയെ അനന്തരം പറയുന്നു. ജീവിക്കുന്നതിന് ആവശ്യമുള്ള സാധനങ്ങൾ സന്നിഹിതമായിട്ടില്ലെങ്കിൽ ആയുസ്സ് ദീർഘമായിരുന്നാലും നിന്ദിതമത്രേ. എത്ര വയസ്സു ചെന്നാലും ഏതിനും കഴിയാതായിപ്പോയാലും മരണം സ്വഭാവേന ആരും ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതല്ല. ജീവിച്ചിരിക്കണമെന്നു തന്നെയാണ് എപ്പോഴും എല്ലാവർക്കും എല്ലാററിനും മേലായുള്ള ആശ. ഈ സർവ്വജീവിസാമാന്യമായ ആശയെ യൗവനമദ്ധ്യത്തിൽവച്ചു തന്നെയും തട്ടിത്തകർത്തുകളയുന്നതാണ് നിന്ദനം. പരനിന്ദനം മനുഷ്യനെ സ്വയം ആത്മഘാതിയാകുന്നതിനു പ്രേരിപ്പിക്കുന്നു. നിന്ദ്യങ്ങളായിട്ടു പലതുമുണ്ടെങ്കിലും ദാരിദ്ര്യത്തോളം നിന്ദ്യമായിട്ട് അതിന്റെ കൈവശക്കാർക്കുകൂടി സമ്മതിക്കുന്ന മററു യാതൊന്നും ലോകത്തില്ല. അതിനെപ്പ

ററി നിന്ദ്യം എന്നല്ല നിന്ദിതം എന്നാണ പറയുന്നതു്. സവ്വഥാ നിന്ദിക്കപ്പെട്ടുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നതാണതു്. അതുകൊണ്ടാണ് അതു് ജീവിതാശയെക്കൂടി ധ്വംസിക്കുവാൻ ശക്തമായിരിക്കുന്നതും. ആയുസ്സിന്ന പലവിധത്തിൽ ദൈർഘ്യമുണ്ടു്. ജീവിതത്തിൽ കഴിഞ്ഞുപോകുന്ന സംവത്സരങ്ങളുടേയും, നിവ്വഹിക്കപ്പെടുന്ന കാര്യ്യങ്ങളുടേയും ബഹുലതയാണ് അതിനേ ദീർഘമാക്കിത്തീക്കുന്നതു്. ആകയാൽ ആയുസ്സ്, വയോദീർഘമെന്നപോലെ യശോദീർഘവും വിജ്ഞാനദീർഘവുമൊക്കെയായിത്തീരുന്നുണ്ടു്. അങ്ങനെ ഏതു വിധത്തിൽ ദീർഘമായിരുന്നാലും ദാരിദ്ര്യയുക്തമായാൽ നിന്ദിതമത്രേ. അഹോ! അത്യന്തദയനീയം!! ലോകക്ഷേമത്തേ ജീവിതോദ്ദേശമായിക്കരുതി നിസ്തന്ദ്രം പ്രവത്തിക്കുന്ന സവ്വലോകാരാദ്ധ്യനായ ഒരു മഹാശാസ്ത്രജ്ഞന്റെയും സ്ഥിതി ഇതാണെങ്കിൽ ഹാ! ലോകമേ! നീ എന്തിന്? ഇതിനോ നിന്നെ സേവിക്കുന്നതു്? എന്നിങ്ങനെ തിരിഞ്ഞുനിന്നു ചോദിക്കാതിരിക്കുവാൻ ഇയ്യാളുകൾക്കെങ്ങനെ കഴിയും? ഒരു പക്ഷേ ഇപ്രകാരമുള്ള ജീവിതക്ലേശം അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടാണ് ആചാര്യ്യൻ ഇങ്ങനെ പറയുന്നതെങ്കിൽ അതിനെ അനുചിന്തനം ചെയ്യാനും കഴിയുന്നതല്ല. പിന്നെയും പറയുന്നു; ജീവിതോപകരണങ്ങൾ എപ്പോഴും അടുത്തുതന്നെ ഉണ്ടായിരിക്കണമെന്നു്; ഭൂസ്വത്തിനെയാണിതുകൊണ്ടു നിർദ്ദേശിക്കുന്നതു്. ഭൂസ്വത്തുണ്ടായിരുന്നാൽ അത്യാവശ്യം വേണ്ട ആഹാരസാധനങ്ങളെ അവിടെ കൃഷിചെയ്തുണ്ടാക്കുകയോ കൃഷിചെയ്തു കിട്ടുന്നവയേ കൈമാററം ചെയ്തു് ആഹാരസാധനങ്ങളേ സംഗ്രഹിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതിന് എളുപ്പമുണ്ടു്. ഇല്ലെങ്കിൽത്തന്നെയും പരാശ്രയം കൂടാതെയും ശീതവാതാദികളേ സഹിച്ചു രാപ്പകലില്ലാതെ അങ്ങുമിങ്ങും അലഞ്ഞുതിരിയുന്നതിനിടയാകാതെയും യഥേഷ്ടം താമസിക്കുന്നതിനു ചെറുതായൊരു പറമ്പും അതിൽ ഉപായത്തിലെങ്കിലുമൊരു വീടും സ്വന്തമായിട്ടുണ്ടായിരിക്കുന്നതു് എന്തൊരു് അനുഗ്രഹമാണ്. അങ്ങനെയല്ലാതെ മററുവിധത്തിൽ ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു [redacted] ഏർപ്പാടുകൾ "പുസ്തകസ്ഥാ ച യാ വിദ്യാ പരഹസ്തേ ച യദ്ധനം കാര്യ്യകാലേ സമായാതേ നസാവിദ്യാനതദ്ധനം" എന്ന മട്ടിൽ പ്രയോജനശൂന്യങ്ങളായിത്തീരാനിടയുണ്ടു്. ഇതിനനുഗുണമായ ചില ജീവിതോപായങ്ങളെയാണിനി പറയുന്നതു്. അതായതു കൃഷി, കച്ചവടം, കൈത്തൊഴിൽ ഇവയേയാണ ജീവിതോപായങ്ങളായി കല്പിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ഇക്കാലത്തു് അധികം ജനങ്ങളും കാലക്ഷേപമാർഗ്ഗമായിട്ടംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നതും ഇവയെത്തന്നെയാ

ണ്ട്. എന്നാൽ ഇതിലൊന്നിനേയും പൂൎണ്ണമായി വിശ്വസിക്കുവാൻ നിവൃത്തിയില്ല. അനാവൃഷ്ടി, അതിവൃഷ്ടി മുതലായ കാരണങ്ങളാൽ പലപ്പോഴും കൃഷിചെയ്യാനോ കൃഷി ചെയ്താൽ വിളവെടുക്കാനോ സാധിക്കാതെ വരുന്നു. ദുർബുദ്ധികളും ദുരാഗ്രഹികളുമായ ആളുകൾ ദുർവ്യവഹാരത്തിൽകുടുക്കി കൃഷിഭൂമിയെ അന്യാധീനപ്പെടുത്തിക്കളയുന്നു. നീതിപരിപാലനം പ്രായേണ സാക്ഷിമൊഴിയെ പ്രമാണീകരിച്ചാകയാൽ 'സത്യം ജയതി നാനൃതം' എന്നതു് ഒരു യാദൃച്ഛികസംഭവമായിട്ടേ ഇക്കാലത്തു് അനുഭവപ്പെടുന്നുള്ളൂ. കച്ചവടമാണെങ്കിൽ അതു വളരെ ആദായകരമായിട്ടുള്ളതാണെങ്കിലും അതുപോലെയുള്ള നഷ്ടം സംഭവിക്കുമെന്നുള്ളതും അതിൽ സാധാരണമാണ്. എന്നു മാത്രമല്ല, കച്ചവടത്തിൽ പലതരം തന്ത്രങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കുകയും അന്യായമായ ലാഭമെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ആദ്ധ്യാത്മികമായ വളർച്ചയെ ബലമായി പ്രതിരോധിക്കുന്നതാണതു്. ഇതുപോലെയുള്ള പല ദോഷങ്ങൾ കൈത്തൊഴിലുകളിലും കണ്ടുവരുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ ഇതൊന്നും സ്ഥിരമായി വിശ്വസിക്കത്തക്ക ജീവിതോപായങ്ങളല്ലെന്നു കണ്ടിട്ടു് വീണ്ടും പറയുന്നു. ഉപായൈൎഗ്ഗുണിനം നൃപം' രാജസേവനം ചെയ്യണമെന്നാണതു്. [redacted] ദ്യോഗം മുതലായവയും അതിനുതകുന്ന വിദ്യാഭ്യാസവുമാണിവിടത്തെ ഉപായം. 'ഗുണിനം നൃപം' എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിൽനിന്നു' പ്രായേണ രാജാക്കന്മാർ ഗുണഹീനന്മാരായിത്തീരുമെന്നും, സർവ്വഥാ നരപാലകത്വമാണു മുഖ്യമായ രാജധർമ്മമെന്നുള്ളതു് അവർ മറന്നിരിക്കുമെന്നും ഗ്രഹിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ മററു പോംവഴിയില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ ഉപായങ്ങൾകൊണ്ടു വേണം രാജസേവനം ചെയ്യേണ്ടതു്. എന്താണുപായം? മനസ്സാക്ഷിയെ പാടേ പറപ്പെടുത്തുകളഞ്ഞിട്ട് എല്ലാവിധത്തിലും രാജഹിതത്തെ അനുവർത്തിക്കുകയാണതു്. പക്ഷേ ഇതെല്ലാവർക്കും കഴിയുന്നതല്ല. മനസ്സാക്ഷിയെ കുലദൈവമായിട്ടാരാധിക്കുന്ന അനുഗൃഹീതന്മാരാകട്ടെ അപൂർവ്വമായിട്ടെങ്കിലും എല്ലാക്കാലത്തും ഉണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ. അവൎക്കു പിന്നെ എന്താണു ഗതി? അവർ അവൎക്കിണങ്ങിയ മററെന്തെങ്കിലും വൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ടുകൊള്ളണമത്രേ. അതിന്നതാണെന്നു പറയാതെ എന്തായാലും ലോകദ്വയാവിരുദ്ധമായിരിക്കണം എന്നു നിർബന്ധിക്കുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. ഇതിൽനിന്നു ജീവിതം നയിക്കുന്നതിനു ലോകദ്വയവിരുദ്ധമായ ക്രിയചെയ്യാൻ ആളുകൾ നിർബന്ധിതരായിത്തീന്നിരിക്കുന്നു എന്നുവേണം വിചാരിക്കാൻ. ഇന്നത്തെ സ്ഥിതി നോക്കിയാൽ ഇതു് അക്ഷരംപ്രതി ശരിയുമാണ്. അങ്ങനെയല്ലാതെ

ഉത്തമമായ വിധത്തിൽ ജീവിക്കാൻ യാതൊരു ക്രിയകളും സഹായിക്കുന്നില്ല. പിന്നെ ഉപായങ്ങൾകൊണ്ടു ക്രിയകളെ നന്നാക്കിത്തീർക്കാമെന്ന് ഉപായത്തിൽ ആചാര്യൻ ലോകത്തെ അറിയിക്കുന്നു. ആ ഉപായങ്ങളോ, അവരവർതന്നെ അവരവർക്കുവേണ്ടി കണ്ടുപിടിച്ചുകൊള്ളണമെന്നാണ്. ഇതു സാധിച്ചാൽ നമുക്കു നമ്മുടെ ആയുസ്സിനെ സന്നിഹിതസാധനവും അനിന്ദിതവുമാക്കിത്തീർക്കാം.

ധനാഗമമാർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടു പ്രവർത്തിക്കാൻ മനുഷ്യർ നിർബന്ധിതരായിത്തീർന്നതു് ആഹാരസാധനങ്ങളുടെ സംഗ്രഹത്തിനാണ്. ആഹാരം ജീവികൾക്ക് ഒഴിച്ചുവയ്ക്കാൻ പാടില്ലാത്തതാണല്ലോ. ജീവിതമത്സരം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന ഇക്കാലത്തു് ആഹാരസാധനം പ്രകൃതിസുലഭമല്ലാതായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനുള്ള വക ഓരോരുത്തരും സംഗ്രഹിക്കേണ്ടതായിത്തന്നെ ഇരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ആവശ്യത്തിലധികം സംഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തിനെന്നു ചോദിക്കുന്നപക്ഷം സ്വസന്താനങ്ങൾക്ക് ജീവിതക്ലേശം നേരിടാതിരിക്കാൻ എന്നേ സമാധാനമുള്ളു. അവർക്കു തന്നെ അതു നിർവ്വഹിക്കരുതോ എന്നാണെങ്കിൽ അതിസംഗ്രഹം അനാവശ്യം എന്നുതന്നെ പറയണം. സംഗ്രഹിച്ച ആളിന്റെ കാലത്തു തന്നെയോ അതിനടുത്ത കാലത്തോ അതെല്ലാം നശിച്ചു സന്താനങ്ങൾ ദരിദ്രരായിത്തീർന്നുകാണുന്നതിൽനിന്ന് ഇതു വ്യക്തമാകുന്നു. സംഗ്രഹത്തെപ്പോലെ സംരക്ഷണവും സംരക്ഷണത്തെപ്പോലെ സംഗ്രഹവും നിർവ്വഹിക്കാൻ സാധിക്കായ്കയാലാണിങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നതു്. ഈ സംഗ്രഹസംരക്ഷണങ്ങളെ യോഗക്ഷേമങ്ങൾ എന്നു ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറഞ്ഞുകാണുന്നു. സകലരുടേയും സർവ്വവിധമായ യോഗക്ഷേമങ്ങളും രാജാധീനമാകയാലും രാജാക്കന്മാർക്ക് അതല്ലാതെ മററു കൃത്യങ്ങളില്ലായ്കയാലും രാജാധീനത്തിൽ യോഗക്ഷേമങ്ങൾ സുസ്ഥിരങ്ങളാണ്. ഗവൺമെൻറുകൾ തങ്ങളുടെ ഭാരത്തെ ലഘൂകരിക്കുന്നതിനായോ കൃത്യാകൃത്യവിചാരണത്താലോ അതിൽ ചിലതിനെ ജനങ്ങളിൽ ഭരമേല്പിച്ചതു മുതൽക്കാണ് ജനങ്ങൾ നിഷ്ക്കിഞ്ചനന്മാരായതും, രാജാക്കന്മാർ ചോറും കറിയും വച്ചു നല്കുകൊടുപ്പിക്കാൻ നിർബന്ധിതരായതും. അതിനാൽ ശാസ്ത്രോക്തപ്രകാരം യോഗക്ഷേമങ്ങളെ സാർവ്വത്രികമാക്കി ഗവൺമെൻറുകൾ തന്നെ സ്വന്തം അധീനതയിൽ വച്ചുകൊണ്ട് ജനങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തരേയും അവരവർക്കിണങ്ങിയ വൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെട്ടു വിജയികളാകുന്നതിനു സകല സൌകര്യങ്ങളും കൊടുത്തു പ്രേരിപ്പിക്കുകയും അവർക്കു വിഹിതമായ വിധത്തിൽ ആഹാരോപകരണങ്ങൾ കൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായാൽ സ്വത്തുക്കാരും നിസ്വരുമാകാതെ സകലരും സുഭിക്ഷതയോടു കൂടി

സൂ. ൧൮:—

മുക്തവേഗശ്ച ഗമനസ്വപ്നാഹാരസഭാസ്ത്രീയഃ

സൂ. ൧൯:—

പാണിനാലഭ്യ നിഷ്ക്രാമേദ്രത്നപൂജ്യാജ്യമംഗലം
സാതപത്രപദത്രാണോ വിചരേദ്യുഗമാത്രദൃക്
നിശിചാത്യയികേ കാര്യേ ദണ്ഡീ മൌലീ സഹായവാൻ
പ്രാവൃത്യ പര്യടേദ്രാത്രൌ ന പ്രാവൃത്യ ശിരോഹനി.

ജീവിക്കുവാൻ കഴിയും. രാജ്യത്തു ക്ഷേമവും സമാധാനവും നിലനില്ക്കുകയും വിശേഷാൽ ശാസ്ത്രീയമായ അഭിവൃദ്ധി ശോഭായമാനമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും. സാമുദായികമായോ അല്ലാതെയോ ഉള്ള സംഘങ്ങളും കുടുംബങ്ങളും ഈ കാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധ വയ്ക്കുന്നതു് 'ഭാവിശ്രേയഃപ്രാപ്തി'നു കാരണമാകുന്നു. രാജ്യസേവനത്തിനും ലോകപരിപാലനത്തിനും ആവശ്യമായ ക്രിയയ്ക്കും സമുചിതമായ ഉപായവും ഇതുതന്നെയാകുന്നു.

൧൮. അർത്ഥം:—

ഗമനസ്വപ്നാഹാരസഭാസ്ത്രീയഃ=വഴിപോവുക, ഉറങ്ങുക, ഉണ്ണുക, സഭകളിൽ സന്നിഹിതനാവുക, സ്ത്രീസേവചെയ്ക ഇതെല്ലാം മുക്തവേഗഃ ച=അധോവാതാദി വേഗങ്ങളെ പോക്കീട്ടുതന്നെ വേണ്ടതാകുന്നു.

൧൯. അർത്ഥം:—

രത്നപൂജ്യാജ്യമംഗലം=രത്നം, പൂജ്യൻ, നെയ്, മംഗലവസ്തുക്കൾ ഇവയെ, പാണിനാ ആലഭ്യ=കൈകൊണ്ടു പൂജാപൂർവം സ്പർശിച്ചിട്ടു്, നിഷ്ക്രാമേൽ=യാത്ര പോകണം, സാതപത്രപദത്രാണഃ=കുടപിടിച്ചു ചെരിപ്പുമിട്ടുകൊണ്ടും, യുഗമാത്രദൃക്=തന്റെ ചവുട്ടടിയിൽനിന്നു് ഒരു നുകത്തോളം വഴിയിൽ നോക്കിക്കൊണ്ടും, വിചരേൽ=സഞ്ചരിക്കണം. ആത്യയികേ കാര്യേ=ഒഴിച്ചുവയ്ക്കാൻ പാടില്ലാത്ത കാര്യങ്ങളിൽ, ദണ്ഡീ മൌലീ സഹായവാൻ=വടിയും പിടിച്ചു തലക്കെട്ടുംവച്ചു കൂട്ടുകാരുമായിട്ടു്, നിശി ച(വിചരേൽ)രാത്രിയിലും സഞ്ചരിക്കണം. ആത്യയികമായ കാര്യത്തിലല്ലാതെ രാത്രിയിൽ സഞ്ചരിക്കരുതെന്നുകൂടി ധരിക്കണം. രാത്രൌ ശിരഃ പ്രാവൃത്യ പര്യടേൽ=രാത്രി തല മൂടിപ്പൊതിഞ്ഞിട്ടുവേണം സഞ്ചരിക്കാൻ, അഹനി ശിരഃ പ്രാവൃത്യ ന പര്യടേൽ=പകൽ തല മൂടിപ്പൊതിഞ്ഞുകൊണ്ടു സഞ്ചരിക്കരുതു്.

ശ്ലോ. ൧൫:—

ചൈത്യപൂജ്യധ്വജാശസ്തച്ഛായാഭസ്മതുഷാശുചീൻ
നാക്രാമേച്ഛർക്കരാലോഷ്ടബലിസ്നാനഭുവോപി ച.

ശ്ലോ. ൧൬:—

മദ്ധ്യാഹ്നേ സന്ധ്യയോ രാത്രൗ വർദ്ധരാത്രേ ചതുഷ്പഥം
ന സേവേത ന ശർവ്വര്യാം വൃക്ഷചൈത്യം ന ചത്വരം
സൂനാടവീശൂന്യഗൃഹശ്മശാനാനി ദിവാപി ന.

ശ്ലോ. ൧൭:—

ന ഹുംകുര്യാൽ പൂർവ്വം പൂജ്യം പ്രശസ്താന്മംഗലാനി ച
നാപസവ്യം പരിക്രാമേന്നേതരാണ്യനുദക്ഷിണം
ചതുഷ്പഥം നമസ്കുര്യാൽ പ്രജ്ഞാതാംശ്ച വനസ്പതീൻ.

---

൧൫. അർത്ഥം:—

ചൈത്യപൂജ്യധ്വജാശസ്തച്ഛായാഭസ്മതുഷാശുചീൻ=ആൽത്തറ പൂജ്യർ—(പൂജ്യവസ്തുക്കൾ) കൊടിമരം, അമംഗലവസ്തുക്കൾ—പതിതരായവർ—ഇവരുടെ നിഴൽ—ഭസ്മം, ഉമി, അശുദ്ധവസ്തുക്കൾ ഇവയെ, ന ആക്രാമേൽ=മറികടക്കരുത്, ശർക്കരാലോഷ്ടബലിസ്നാനഭുവഃ ച ന ആക്രാമേൽ=ചരൽക്കല്ല്, മൺകട്ട, ബലിയിടുന്ന സ്ഥലം, കുളിക്കുന്ന സ്ഥലം ഇവയേയും മറികടക്കരുത്—ചവുട്ടരുതെന്നും അർത്ഥമുണ്ട്.

൧൬. അർത്ഥം:—

മദ്ധ്യാഹ്നേ സന്ധ്യയോഃ രാത്രൗ അർദ്ധരാത്രേ=മദ്ധ്യാഹ്നത്തിലും, പ്രാതസ്സായംസന്ധ്യകളിലും, രാത്രിയിലും, അർദ്ധരാത്രിയിലും, ചതുഷ്പഥം ന സേവേത=നാലുമുക്കിൽ (നാലുവഴികൾ ഒന്നിച്ചുചേരുന്ന സ്ഥലത്ത്) പോയിരിക്കരുത്. ശർവര്യാം വൃക്ഷചൈത്യം ന സേവേത=രാത്രി ആൽത്തറയിൽ പോയിരിക്കരുത്. ചത്വരം ന സേവേത=മുന്നുമുക്കിലും (മൂന്നു വഴികൾ ഒന്നിച്ചുചേരുന്ന സ്ഥലത്തു) രാത്രി പോയിരിക്കരുത്, ഗ്രാമത്തിൽനിന്നു നിരത്തുവഴിയിൽ ചെന്നുചേരുന്ന സ്ഥലമാണു ചത്വരം. ഇതിനെ ത്രിപഥമെന്നും മൂന്നുമുക്ക് എന്നും പറയും. ഗ്രാമവാസികൾ സഭകൂടുന്ന വെളിപ്രദേശമാണു ചത്വരം എന്നും അഭിപ്രായമുണ്ട്. സൂനാടവീശൂന്യഗൃഹശ്മശാനാനി=വധസ്ഥലം, ആളുപാർപ്പില്ലാത്ത വീട്, ചുടുകാട് ഇവിടെ, ദിവാ അപി ന സേവേത=പകലും പോയിരിക്കരുത്.

ശ്ലോ. ൧൧൯:—

ന വ്യാളവ്യാധിതാശസ്തൈർനാദാന്തക്ഷുൽപിപാസിതൈഃ
ക്ലിന്നപൃഷ്ഠൈരനേകാക്ഷൈർഗോപൃഷ്ഠേന ച ന വ്രജേൽ
നാതിപ്രഗേതിസായം വാ ന നഭോമധ്യഗേ രവൗ
നാസന്നിഹിതപാനീയോ നാതിതൂർണ്ണം ന സന്തതം
ന ശത്രുണാ നാവിദിതൈർനൈകോ നാ ധാർമ്മികൈസ്സഹ

൧൧൮. അർത്ഥം:—

ശവം ന ഹൂംകുർയ്യാൽ=ശവത്തെ ഹൂം എന്ന ശബ്ദത്താൽ ഭർത്സനം ചെയ്യരുത്, പൂജ്യം പ്രശസ്താൻ മംഗലാനി ച=പൂജ്യമായുള്ളതിനേയും, പ്രശസ്തങ്ങളായവയേയും, മംഗലവസ്തുക്കളേയും, അപസവ്യം ന പരിക്രാമേൽ=ഇടത്തൊട്ടൊഴിഞ്ഞിട്ടല്ലാതെ കടന്നു പോകരുത്, പൂജ്യാദികൾ നമ്മുടെ ഇടത്തുവശത്താകാത്തവിധത്തിൽ അവയുടെ ഇടത്തുവശത്തേയ്ക്കു ഒഴിഞ്ഞു മാറിപ്പോകണമെന്നർത്ഥം. ഇതരാണി അപദക്ഷിണം (ന പരിക്രാമേൽ)=നിന്ദ്യങ്ങൾ, അപ്രശസ്തങ്ങൾ, അമംഗലങ്ങൾ ഇവയെ വലത്തൊട്ടൊഴിഞ്ഞിട്ടല്ലാതെയും കടന്നുപോകരുത്, ചതുഷ്പഥം പ്രജ്ഞാതാൻ വനസ്പതീൻ ച=ചതുഷ്പഥത്തേയും ദേവതാധിവാസംകൊണ്ടും മററും പ്രസിദ്ധങ്ങളായ വൃക്ഷങ്ങളേയും നമസ്കുർയ്യാൽ=നമസ്കരിക്കണം.

൧൧൯. അർത്ഥം:—

വ്യാളവ്യാധിതാശസ്തൈഃ (വാഹൈഃ) ന വ്രജേൽ=ദുഷ്ടസ്വഭാവമുള്ളവയും, രോഗമുള്ളവയും, മററു വിധത്തിൽ നിന്ദ്യങ്ങളുമായ കുതിര മുതലായ വാഹനങ്ങളിലോ അവയെ പൂട്ടിയ വണ്ടി മുതലായവയിലോ കയറി യാത്രപോകരുത്, അദാന്തക്ഷുൽപിപാസിതൈഃ വാ (വ്രജേൽ)=മെരുക്കി ഇണക്കീട്ടില്ലാത്തവയും വിശപ്പോ ദാഹമോ [illegible] വയുമായ വാഹനങ്ങളിൽ കയറിയും യാത്ര പോകരുത്, ക്ലിന്നപൃഷ്ഠൈഃ ന (വ്രജേൽ)=വാലു മുറിഞ്ഞ വാഹനങ്ങളിൽ കയറിയും പോകരുത്, ഏകാക്ഷൈഃ ന (വ്രജേൽ)=ഒററക്കണ്ണു മാത്രമുള്ളവയിലും കയറിപ്പോകരുത്, ഗോപൃഷ്ഠേന ച ന (വ്രജേൽ) കാളപ്പുറത്തു കയറിയും പോകരുത്, അതിപ്രഗേ അതിസായം വാ ന (വ്രജേൽ)=അതിരാവിലേയോ വൈകും സന്ധ്യയ്ക്കോ യാത്ര പോകരുത്, രവൗ നഭോമധ്യഗേ ന=സൂര്യൻ ആകാശമധ്യത്തെത്തിയിരിക്കുമ്പോൾ (നട്ടുച്ചയ്ക്കു) പോകരുത്, അസന്നിഹിതപാനീയഃ ന=വെള്ളം സ്വാധീനത്തിലില്ലാതെ പോകരുത്, അതിതൂർണ്ണം ന=അതിവേഗത്തിൽ

സൂ. ൫൨:—

ദദ്യാദ്വർത്മാർത്തവൃദ്ധസ്ത്രീഭാരിചക്രദ്വിജന്മനേ
സ്നാനഭോജനപാനാനി വാഹേഭ്യോ നാചരേൽ പുരഃ
നദീം തരേന്ന ബാഹുഭ്യാം നാഗ്നിസ്കന്ധമഭിവ്രജേൽ
നാരോഹേദ്വിഷമം ശൈലം നാവം സംശയിതാം തരും
നിപാതയേന്ന ലോഷ്ടേന ന ഫലേന ഫലം ദ്രുമാൽ
ന വായ്യമാണഃ പ്രവിശേന്നാദ്വാരേണ ന ചാസനേ
സ്വയം തിഷ്ഠേൽ പരഗൃഹേ യുക്തനിദ്രം ന ബോധയേൽ
നാചരേൽ പാണിവാക്പാദദ്വന്ദ്വമേഢ്രോദരചാപലം
ത്രിഃ പക്ഷസ്യ കചശ്മശ്രുനഖരോമാണി വർദ്ധയേൽ
ന സ്വഹസ്തേന ദന്തൈർവാ സ്നാനാചാന്ത സമാചരേൽ.

യാത്ര ചെയ്യരുതു്, സന്തതം ന=ഇടയ്ക്കു വിശ്രമിക്കാതെ എപ്പോഴും യാത്ര ചെയ്യരുതു്, ശത്രുണാ ന=ശത്രുവിനോടുകൂടി യാത്ര ചെയ്യരുതു്, അവിജ്ഞാതൈഃ ന=അറിഞ്ഞുകൂടാത്ത ആളുകളോടുകൂടി യാത്രചെയ്യരുതു്, ഏകഃ ന=ഏകനായിട്ടു യാത്രചെയ്യരുതു്, അധാർമ്മികൈഃ സഹ [redacted] (വ്രജേൽ) ധാർമ്മികന്മാരല്ലാത്തവരോടുകൂടിയും യാത്ര ചെയ്യരുതു്.

൫൨. അർത്ഥം:—

ആർത്തവൃദ്ധസ്ത്രീഭാരിചക്രദ്വിജന്മനേ വർത്മ ദദ്യാൽ=രോഗി വൃദ്ധൻ, സ്ത്രീ, ചുമടെടുത്തിരിക്കുന്നവർ, വണ്ടി മുതലായ വാഹനങ്ങൾ, ബ്രാഹ്മണൻ (പണ്ഡിതൻ എന്നു മാത്രം അർത്ഥം) ഇവർ എതിരേ വരുന്നപക്ഷം അവക്കു വഴി ഒഴിഞ്ഞുകൊടുക്കണം. സ്നാനഭോജനപാനാനി=കുളിക്കുക, ഉണ്ണുക, കുടിക്കുക ഇതൊന്നും, വാഹേഭ്യഃ പുരഃ ന ആചരേൽ=കുതിര മുതലായ സ്വന്തം വാഹനങ്ങൾക്കു മുൻപേ ആചരിക്കരുതു്—സ്വന്തം വാഹനങ്ങളെ കുളിപ്പിച്ചു് അവയ്ക്കു് അന്നപാനങ്ങൾ കൊടുത്തിട്ടുവേണം താൻ അവയെ നിർവ്വഹിക്കുവാൻ എന്നു താല്പര്യം, നദീം ബാഹുഭ്യാം ന തരേൽ=നദിയേ [redacted] കൊണ്ടു നീന്തിക്കടക്കരുതു്, അഗ്നിസ്കന്ധം [redacted] അഭിവ്രജേൽ=അഗ്നികാണ്ഡത്തിന്റെ നേരേ പോകരുതു്, വിഷമം ശൈലം=പാറകളും [redacted] റവുംകൊണ്ടു നിമ്നോന്നതങ്ങളായ പർവ്വതങ്ങളിലും, സംശയിതാം നാവം തരും=മുങ്ങിപ്പോകുമെന്നോ വെള്ളംകേറുമെന്നോ സംശയിക്കാവുന്ന വള്ളങ്ങളിലും വൃക്ഷങ്ങളിലും, ന ആരോഹേൽ=കയറരുതു്, [redacted] ഷ്ടേന ദ്രുമാൽ ഫലം ന നിപാതയേൽ=കല്ലോ കട്ടയോകൊണ്ടു മരങ്ങളിൽനിന്നു ഫലങ്ങളെ എറിഞ്ഞിടരുതു്. ഫലേന (ന നിപാത

സൂ. ൨൮:—

അഥ ജാതാന്നപാനേച്ഛോ മാരുതഘ്നൈസ്സുഗന്ധിഭിഃ
യഥർത്തു സംസ്പർശസുഖൈസ്തൈലൈരഭ്യംഗമാചരേൽ.

യേൽ) മറ്റൊരു ഫലംകൊണ്ടും എറിഞ്ഞിടരുതു്, പരഗൃഹേ=അന്യന്റെ ഗൃഹത്തിൽ, വാര്യമാണഃ ന പ്രവിശേൽ=പ്രവേശിക്കരുതെന്നു തടുത്താൽ പ്രവേശിക്കരുതു്, അദ്വാരേണ(ന പ്രവിശേൽ)=നേർവഴിയേയല്ലാതെയും പ്രവേശിക്കരുതു്, ആസനേ സ്വയം ന തിഷ്ഠേൽ ച=അനുവാദമില്ലാതെ ആസനത്തിലിരിക്കയുമരുതു്, യുക്തനിദ്രം ന ബോധയേൽ=ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നവനെ ഉണർത്തരുതു്, പാണിവാക്പാദദൃങ്മേഢ്രോദരചാപലം ന ആചരേൽ=കൈകൊണ്ടും, വാക്കുകൊണ്ടും, കാലുകൊണ്ടും, കണ്ണുകൊണ്ടും, മേഢ്രംകൊണ്ടും, വയറുകൊണ്ടും ചപലകർമ്മത്തെ ചെയ്യരുതു്. പക്ഷസ്യ ത്രിഃ=പതിനഞ്ചുദിവസത്തിൽ മൂന്നു പ്രാവശ്യം, കചശ്മശ്രുനഖരോമാണി വർദ്ധയേൽ=തലമുടി, മീശ, മററു രോമങ്ങൾ, നഖം ഇവയെ ഛേദിക്കണം—ആകപ്പാടെ ക്ഷൌരം ചെയ്യിക്കണമെന്നർത്ഥം, സ്വഹസ്തേന ദന്തൈഃ വാ ന (വർദ്ധയേൽ)=തന്റെ കൈകൊണ്ടോ, പല്ലുകൾകൊണ്ടോ ക്ഷൌരകർമ്മം ചെയ്യരുതു്. അനു സ്നാനം സമാചരേൽ ച=ക്ഷൌരം ചെയ്കയൊ നഖം മുറിക്കയോ ചെയ്തതിനു ശേഷം കുളിക്കയും വേണം.

൨൮. അർത്ഥം:—

അഥ ജാതാന്നപാനേച്ഛഃ=അനന്തരം അന്നപാനത്തിന് ആഗ്രഹം ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങിയാൽ, മാരുതഘ്നൈഃ=വാതശമനങ്ങളും, സുഗന്ധിഭിഃ=സുഗന്ധമുള്ളവയും, യഥർത്തു സംസ്പർശസുഖൈഃ=ഋതുഭേദമനുസരിച്ചു സുഖസ്പർശമുള്ളവയുമായ, തൈലൈഃ=എണ്ണകൾകൊണ്ടു്, അഭ്യംഗം ആചരേൽ=മെഴുക്കുതേപ്പു് ആചരിക്കണം—എണ്ണ ദേഹത്തു തേയ്ക്കണമെന്നർത്ഥം.

ധനസമ്പാദനകാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെട്ടു കുറേക്കഴിയുമ്പോൾ ആഹാരം കഴിക്കേണ്ട ആവശ്യകത നേരിടും. എന്നു വച്ചാൽ വിശപ്പും ദാഹവും ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങും. എന്നാൽ പിന്നെ ഊണുകഴിക്കയാണു വേണ്ടതു്. ഉണ്ണണമെങ്കിൽ അതിനു മുൻപേ കുളിക്കണം. കുളിക്കുന്നതിനു ദേഹത്തു മെഴുക്കിടുകയും വേണം. അഭ്യംഗത്തിനു സംസ്കരിച്ച എള്ളെണ്ണയാണുപയോഗിക്കേണ്ടതു്. വാതശമനങ്ങളായ ഔഷധങ്ങൾ ചേർത്തുവേണം എണ്ണ സംസ്കരിക്കാൻ. എന്തുതന്നെയായാലും ഏതെണ്ണയായാലും അതിൽ സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ കൂടി ചേർത്തിരിക്കേ

സൂ. ൧൨൨:—

അഭ്യംഗോ വാതഹാ പുഷ്ടിസ്വപ്നദാർഢ്യബൃഹത്ത്വകൃൽ
ദഗ്ധഭഗ്നക്ഷതരുജാക്ലമശ്രമജരാപഹഃ
രഥാക്ഷചർമ്മഘടവൽ ഭവന്ത്യഭ്യംഗതോ ഗുണാഃ.

ണ്ടതാവശ്യമാണ്. അതുപോലെ ശീതകാലത്തേയ്ക്ക് ഉഷ്ണവീര്യങ്ങളും ഉഷ്ണകാലത്തേയ്ക്ക് ശീതവീര്യങ്ങളുമായ ഔഷധങ്ങൾ ചേർത്തു സംസ്കരിച്ച എണ്ണയാണുപയോഗിക്കേണ്ടതു്. ശീലിച്ചുപോയതുകൊണ്ടു മാററാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത എണ്ണയാണെങ്കിൽ ശീതകാലത്തു് അല്പമൊന്നു ചൂടുപിടിപ്പിച്ചുപയോഗിക്കുന്നതും കൊള്ളാം.

൧൨൨. അർത്ഥം:—

അഭ്യംഗഃ=എണ്ണതേയ്പ്പ്, വാതഹാ=വാതത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതാണ്, പുഷ്ടിസ്വപ്നദാർഢ്യബൃഹത്ത്വകൃൽ=പുഷ്ടി, ഉറപ്പ്, ഉറക്കം ഇവയെയുണ്ടാക്കി ശരീരത്തെ തടിപ്പിക്കുന്നതാണ്, ദഗ്ധഭഗ്നക്ഷതരുജാക്ലമശ്രമജരാപഹഃ=വെന്തുപോവുക, ഒടിഞ്ഞോ ചതഞ്ഞോ പോവുക, മുറിയുക ഇതുകളിൽ ഹിതമായിട്ടുള്ളതും, പലവിധവേദനകൾ, ക്ഷീണം, തളച്ച് ജര ഇവയെ ശമിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു. രഥാക്ഷചർമ്മഘടവൽ=വണ്ടിയുടെ കുടം, തോല്, മൺകുടം ഇവയെന്നപോലെ, അഭ്യംഗതഃ ഗുണാഃ ഭവന്തി=അഭ്യംഗംകൊണ്ടു (ശരീരത്തിനു) ഗുണങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

എണ്ണയിടുന്നതുകൊണ്ടു രഥാക്ഷം തേഞ്ഞുപോകാതെ ശ്ലക്ഷ്ണമായും കർമ്മക്ഷമമായും തീരുകയും, തോലിനു മാർദ്ദവവും ബലവും, മൺകുടത്തിനു ദാർഢ്യവും ഗുണവും വർദ്ധിക്കയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിലേയ്ക്കു രഥാക്ഷത്തിന് എണ്ണ പുരട്ടിയാൽ മതി. തോലിന് എണ്ണയിട്ടു മർദ്ദിക്കണം. മൺകുടത്തിനാണെങ്കിൽ എണ്ണയിൽ പഴക്കണം. ഇതുകൊണ്ട് അഭ്യംഗം, അഭ്യംഗമർദ്ദനം, തൈലസേകാവഗാഹങ്ങൾ ഇവയെ സൂചിപ്പിക്കയാണ്. ഇപ്രകാരം വിവിധരൂപത്തിലുള്ള തൈലോപയോഗംകൊണ്ടു രഥാക്ഷചർമ്മഘടങ്ങൾക്കുണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങളെല്ലാം ശരീരത്തിനുണ്ടാകയും, കേടുപാടുകളൊന്നും കൂടാതെ ദീർഘകാലം ശരീരം ബലിഷ്ഠമായും കർമ്മക്ഷമമായും നിലനിൽക്കയും ചെയ്യും. അതിനു പുറമേ ക്ഷതഭംഗാദിവികാരങ്ങളെ തീർത്തുകൊള്ളുകയും ചെയ്യുന്നതാകുന്നു.

സൂ. ൧൨൩:—

> സ്പർശനേഽഭ്യധികോ വായുഃ സ്പർശനം ച ത്വഗാശ്രയം
> ത്വച്യശ്ച പരമഭ്യംഗോ യസ്മാത്തം ശീലയേദതഃ

൧൨൩. അർത്ഥം:—

യസ്മാൽ=യാതൊന്നു ഹേതുവായിട്ട്, സ്പർശനേ വായുഃ അഭ്യധികഃ=സ്പർശനത്തിൽ വാതം പ്രവൎത്തകനായിരിക്കുന്നു, സ്പർശനം ത്വഗാശ്രയം ച=സ്പർശനം ത്വക്കിനെ ആശ്രയിച്ചുമിരിക്കുന്നു, അഭ്യംഗഃ ച ത്വച്യഃ=അഭ്യംഗമാകട്ടെ ത്വക്കിനു ഹിതമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു, അതഃ=ഈ കാരണത്താൽ, [redacted] ശീലയേൽ=അഭ്യംഗത്തെ പതിവായിട്ടുപയോഗിക്കണം.

മസ്തിഷ്കത്തിൽ നിന്നും സുഷുമ്നാകാണ്ഡത്തിൽ നിന്നും അനേകം നാഡികൾ (Nervous) പുറപ്പെട്ടു ശാഖോപശാഖമായിപ്പിരിഞ്ഞു ശരീരമെങ്ങും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ നാഡികളാണു വാതത്തിന്റെ സഞ്ചാരപദ്ധതികൾ. ഇതിനെ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ടാണു വാതം സകല ശരീരകരണവ്യാപാരങ്ങളേയും നിവൎത്തിക്കുന്നത്. ശരീരത്തിൽ വേദനാദിവിവിധവികാരങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ഇതിനെ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ. [redacted] നാഡികൾ സംജ്ഞാവഹകൾ എന്നും ചേഷ്ടാവഹകൾ എന്നും ചുരുക്കത്തിൽ രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ട്. സംജ്ഞാവഹനാഡികളുടെ പ്രാന്തങ്ങൾ പഞ്ചേന്ദ്രിയാധിഷ്ഠാനങ്ങളിലും ചേഷ്ടാവഹനാഡീപ്രാന്തങ്ങൾ പേശികളിലും പ്രാധാന്യേന ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വിഷയീഭവിക്കുന്ന ലൌകികകാൎയ്യങ്ങളെപ്പററിയുള്ള ബോധം ഇന്ദ്രിയദ്വാരാ ചൈതന്യസ്ഥാനത്തെത്തിക്കുന്നതാണ് സംജ്ഞാവഹനാഡികളുടെ കൃത്യം. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ഓരോന്നും ഓരോവിധത്തിൽ പ്രാധാന്യമുള്ളവയാണെങ്കിലും സ്പർശനേന്ദ്രിയത്തിനു മറെറാന്നിനുമില്ലാത്ത [redacted] വിശിഷ്ടതയുണ്ട്. എന്തെന്നാൽ അതു സൎവ്വശരീരവ്യാപിയാണ്. എന്നുവച്ചാൽ മററുള്ള നാലു ഇന്ദ്രിയസ്ഥാനങ്ങളിലും അതു വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്പർശബോധമുണ്ടാകാത്ത യാതൊരു ഭാഗവും ശരീരത്തിന്റെ എത്ര ക്ഷുദ്രമായ പ്രദേശത്തും കാണുകയില്ല. അത്രമേൽ സൎവ്വവ്യാപിത്വമുള്ളതാണ് സ്പർശനേന്ദ്രിയം. അതുപോലെ, സ്പർശവഹനാഡികളെന്നവണ്ണം സംജ്ഞാവഹകളാണ്, മററിന്ദ്രിയനിബദ്ധങ്ങളായ നാഡികളുമെങ്കിലും, സകല നാഡികളുടേയും അധിഷ്ഠാതാവു വാതം തന്നെയെങ്കിലും വാതത്തിന്റെ പ്രധാനഗുണം സ്പർശമാകയാൽ സ്പർശവഹനാഡികളിൽ വാതത്തിന് അധികം പ്രവൎത്തകത്വമുണ്ട്. സ്പർശവഹനാഡീപ്ര

സൂ. ൨൮:—

ശിരഃശ്രവണപാദേഷു തം വിശേഷേണശീലയേൽ
സകേശ്യശ്ശീലിതോമൂർദ്ധ്നി കപാലേന്ദ്രിയതർപ്പണഃ
ഹനുമന്യാശിരഃകർണ്ണശൂലഘ്നം കർണ്ണപൂരണം
പാദാഭ്യംഗസ്തു തൽസ്ഥൈര്യനിദ്രാദൃഷ്ടിപ്രസാദകൃൽ
പാദസുപ്തിശ്രമസ്തംഭ സംകോചസ്ഫുടനപ്രണൽ.

സൂ. ൨൯:—

വര്ജ്യാഭ്യംഗഃ കഫഗ്രസ്തകൃതസംശുദ്ധ്യജീർണ്ണിഭിഃ

താനങ്ങളാൽ നീരന്ധ്രമാകുംവണ്ണം വലയിതമായ സ്പർശനേന്ദ്രിയം ത്വക്കിനെ ആശ്രയിച്ചാണല്ലോ ഇരിക്കുന്നതു്. അഭ്യംഗംകൊണ്ടു സ്നിഗ്ദ്ധതയും തജ്ജന്യങ്ങളായ മററു ഗുണങ്ങളും നേരെ ലഭിക്കുന്നതു ത്വക്കിനാണു്. അതുകൊണ്ടാണു് അഭ്യംഗം ത്വച്യമായിരിക്കുന്നതു്. ത്വക്കിനുണ്ടാകുന്ന ഈ ഗുണങ്ങൾ ത്വക്കിനോടു് അഭേദതാദാത്മ്യം വഹിക്കുന്ന സ്പർശനേന്ദ്രിയത്തിനു ലഭിക്കുകയും, അതുവഴി സ്പർശവഹനാഡികളും മററു സകല നാഡികളും സ്നിഗ്ദ്ധമസൃണങ്ങളും വശീകൃതവുമായിട്ടു ശരീരം സ്വസ്ഥവും സുസ്ഥിരവുമായിത്തീരുന്നു.

൨൮. അർത്ഥം:—

ശിരഃശ്രവണപാദേഷു=ശിരസ്സിലും, കർണ്ണങ്ങളിലും, പാദങ്ങളിലും, തം=അതിനെ (അഭ്യംഗത്തെ,) വിശേഷേണശീലയേൽ=വിശേഷിച്ചും ശീലിക്കണം. സഃ=അതു് (അഭ്യംഗം) മൂർദ്ധ്നി ശീലിതഃ=ശിരസ്സിൽ പതിവായിട്ടുപയോഗിച്ചാൽ, കേശ്യഃ=തലമുടിക്കു പലവിധത്തിൽ ഹിതകരമായിരിക്കും. കപാലേന്ദ്രിയതർപ്പണഃ=തലയോട്ടിക്കും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ബലവും പ്രസാദവുമുണ്ടാക്കും. കർണ്ണപൂരണം=കാതിനുള്ളിൽ നിറുത്തുന്നതായാൽ, ഹനുമന്യാശിരഃകർണ്ണശൂലഘ്നം=ചെകിട്ടിലും പിൻകഴുത്തിലെ ഞരമ്പുകളിലും ശിരസ്സിലും കർണ്ണങ്ങളിലുമുള്ള വേദനകളെ ശമിപ്പിക്കും, പാദാഭ്യംഗഃ തു=ഉള്ളംകാലിൽ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടാകട്ടേ, തൽസ്ഥൈര്യനിദ്രാദൃഷ്ടിപ്രസാദകൃൽ=പാദങ്ങൾക്കു സ്ഥിരത, ഉറക്കം, ദൃഷ്ടിപ്രസാദം ഇവ ഉണ്ടാകും. പാദസുപ്തിശ്രമസ്തംഭസംകോചസ്ഫുടനപ്രണൽ=കാൽതരിപ്പ്, തളർച്ച, സ്തംഭനം, കോച്ചൽ, തുടിപ്പ് [illegible] ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.

സൂ. ൧൮:—

ശരീരായാസജനനം കർമ്മ വ്യായാമ ഉച്യതേ.

൧൭. അർത്ഥം:—

കഫപ്രസ്തകൃതസംശുദ്ധ്യജീർണ്ണിഭിഃ=കഫം വളരെ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നവർ, വമനവിരേചനാദി ശോധനകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്തിരിക്കുന്നവർ, അജീർണ്ണമുള്ളവർ ഇവരാൽ, അഭ്യംഗഃ=എണ്ണതേപ്പു്, വർജ്ജ്യഃ=വർജിക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു.

അഭ്യംഗത്തിന്റെ ഗുണം നോക്കിയാൽ അതു ബൃംഹണമാണെന്നു കാണാം. ബൃംഹണമോ ശ്ലേഷ്മസാന്നിധ്യത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നതുമാണു്. ആകയാൽ ശ്ലേഷ്മം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നവരും ശ്ലേഷ്മവൃദ്ധിജങ്ങളായ രോഗങ്ങളുള്ളവരും അഭ്യംഗം ആചരിക്കുന്നതായാൽ കഫവും കഫജങ്ങളായ വികാരങ്ങളും വർദ്ധിക്കാനിടയുള്ളതുകൊണ്ടു് [redacted]ങ്ങനെയുള്ളവർ അഭ്യംഗം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു് നന്നാണു്. ശോധനകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്തിരിക്കുന്നവർക്കും അജീർണ്ണികൾക്കും അപ്പോൾ [redacted]ഗ്നി മന്ദിച്ചിരിക്കയാകുന്നു. അഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിക്കാൻ സ്നേഹം സമർത്ഥമാണെങ്കിലും സ്നേഹത്തെ ഇന്ധനമായി സ്വീകരിച്ചു പചിപ്പിക്കാൻ ശക്തിയില്ലായ്കയാൽ ജ്വലിക്കാതിരിക്കുന്ന അഗ്നിയെ അതു മന്ദിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളു. അതിനാൽ അങ്ങനെയുള്ളവരും അഭ്യംഗം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു കൊള്ളാം.

൧൮. അർത്ഥം:—

ശരീരായാസജനനം കർമ്മ=ദേഹത്തിനാകപ്പാടെ ഇളക്കമുണ്ടാക്കുന്ന അതിന്റെ പ്രവൃത്തി, വ്യായാമഃ ഉച്യതേ=വ്യായാമം എ[redacted] പറയപ്പെടുന്നു.

മനുഷ്യർ [redacted] കാലത്തു് തിര്യഗ്ജന്തുക്കളെപ്പോലെ അവരവരു[redacted] ആഹാരകാര്യം അവരവർ തന്നെ സ്വപ്രയത്നത്താൽ നിർവ്വഹിച്ചു പോന്നിരുന്നു. ആഹാരത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ആ ആയാസത്താൽ ക്ഷയിച്ചുപോകാനിടയുള്ള ശരീരാവയവങ്ങളെ അതിന്റെ ഫലമായിട്ടു കിട്ടുന്ന പരിമിതമായ ആഹാരത്താൽ പരിഹരിച്ചും പോന്നിരുന്നു. അങ്ങനെ സർഗ്ഗവിസർഗ്ഗരൂപത്തിലുള്ള ശരീരത്തിന്റെ വരവുചെലവുകൾ സമമായിരുന്നതിനാൽ അന്നു് അവർക്കു ധാതുവൈഷമ്യമോ അതിന്റെ ഫല

മായ രോഗാക്രമണമോ ഉണ്ടായിരുന്നുമില്ല. എല്ലാവരും അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരും ദീൎഘായുസ്സുകളുമായിരുന്നു. ഇന്നാണെങ്കിൽ ശരീരംകൊണ്ടു യാതൊരു വേലയും ചെയ്യാതെ വിവിധങ്ങളായ ഭോജ്യപേയാദികളെ സുഖമായിട്ടു തിന്നും കുടിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കാനാണ് ആളുകൾക്കു [redacted] മോഹം. [redacted] സാധിക്കുന്നതിനായുള്ള ശ്രമത്തിന്റെ ഫലമായിട്ടു വിളഭൂമി മുഴുവനും ഏതാനുംപേരുടെ അധീനത്തിലായിത്തീൎന്നു. അതുകൊണ്ടു മതിയാകാഞ്ഞിട്ടു 'പണം' എന്നൊരു ദുൎദ്ദേവതയേക്കൂടി സൃഷ്ടിച്ചുവിട്ടിട്ട് അതിനെ ആരാധിക്കാനും തുടങ്ങി. പണം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടതോടുകൂടി മനുഷ്യർ മാത്രമല്ല മനുഷ്യരോടും പണത്തോടും സത്യത്തിൽ യാതൊരു ബന്ധവുമില്ലാത്ത ഭൂമിയും അതിലുള്ള സൎവ്വവുംകൂടി പണത്തിനധീനമായി. പണത്തെ സേവിക്കുന്നതോ, 'ചാത്തനെ' സേവിക്കുന്നതുപോലെ കത്സിതമാൎഗ്ഗങ്ങളിൽക്കൂടിയാകയാൽ അന്തരംഗം വികടമായി പ്രവൎത്തിക്കാൻ നിൎബ്ബന്ധിതമായി; ശരീരത്തിന് അത്രതന്നെ പ്രവൃത്തിയില്ലാതായി; അങ്ങനെ ശരീരയാത്ര വിഷമവുമായി. ഇവിടെയാണു രോഗത്തിന്റെ ആവിൎഭാവം. ഇനിയും ശരീരയാത്ര സമസ്ഥിതിയിൽ വരണമെങ്കിൽ പണ്ടത്തേപ്പോലെ ശരീരത്തിന്റെ വരവുചെലവുകളെ തുല്യമാക്കണം. ഭൂമി ആഹാരസാധനങ്ങളെ വിളയിക്കാനുള്ളതും, ആഹാരം സകലൎക്കും ഒരുപോലെ ആവശ്യമുള്ളതുമാകയാൽ ഭൂമി മുഴുവൻ എല്ലാവരുടേതുമാക്കിവെച്ച് അവരവൎക്കാവശ്യമുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങളെ അവരവർ തന്നെ പ്രയത്നിച്ചുണ്ടാക്കുകയും, പ്രയത്നത്തിനനുസരിച്ച് ആഹാരം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരീരയാത്ര സമസ്ഥിതിയിലാകും. എന്നുവച്ചാൽ ആയാസംകൊണ്ടു ശരീരാവയവങ്ങൾക്കു എത്രത്തോളം ക്ഷയമുണ്ടാകുന്നുവോ ആ ക്ഷയത്തെ പരിഹരിക്കാൻ വേണ്ടിടത്തോളം ആഹാരം കഴിക്കണം. ആഹാരംകൊണ്ടു ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് എത്രത്തോളം പരിപുഷ്ടി ഉണ്ടാകുന്നുവോ ആ പരിപുഷ്ടികൊണ്ടു സാധിക്കാവുന്നിടത്തോളം പ്രയത്നവും ചെയ്യണം. ആയാസത്തിനുവേണ്ടി ആഹരിക്കണം. ആഹാരത്തിനുവേണ്ടി— അല്ലെങ്കിൽ ആഹരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു പ്രയത്നിക്കണം. അങ്ങനെയുള്ള പ്രയത്നമാണ് യഥാൎത്ഥത്തിലുള്ള വ്യായാമം. [redacted]ന്ന് ആയാസത്തിനുവേണ്ടി മാത്രമുള്ള വെറും കൎമ്മത്തെയാണു വ്യായാമമെന്നു പറയുന്നത്. അതിനാൽ വേലയൊന്നും ചെയ്യാതെ മണിക്കണക്കിന്നു കണക്കുനോക്കാതെ തിന്നു കൊഴുത്തിരിക്കുന്ന പ്രഭുക്കന്മാൎക്കായി വിധിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് ഈ വ്യായാമം. ഈ മിനക്കെട്ടവേല, വേലചെയ്തുപജീവിക്കുന്നവൎക്കു പരിഹാസ്യമാണെങ്കിലും സ്വ[redacted] പ്രയത്നിക്കാതെ മററുള്ളവരുടെ പ്രയത്നഫലത്തെ അനുഭവിച്ചു

സൂ. ൨൨:—

ലാഘവം കർമ്മസാമർത്ഥ്യം ദീപ്തോഗ്നിർമ്മേദസഃ ക്ഷയഃ
വിഭക്തഘനഗാത്രത്വം വ്യായാമാദുപജായതേ.

ശരീരത്തെ രോഗഭാജനമാക്കിത്തീർക്കുന്നവർക്ക്, അതിന്റെ പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ശിക്ഷയാണിതെന്നുള്ളതുകൊണ്ട് അവരത് അനുഷ്ഠിക്കുക തന്നെ വേണം. വ്യായാമം പലതരത്തിലുണ്ട്. കരചരണാദികളായ ഓരോ അവയവങ്ങൾക്കും, മുഴുവൻ ശരീരത്തിനും ആയാസമുണ്ടാക്കുകയാലാണ് അതു പലതരത്തിലായിരിക്കുന്നത്. കാലിനുമാത്രം ആയാസമുണ്ടാക്കണമെങ്കിൽ നടക്കുകയോ സൈക്കിൾസവാരി ചെയ്കയോ ചെയ്യുന്നതായാൽ അതു സാധിക്കും. അതുപോലെ കൈയ്, കണ്ഠം, ഉരഃപ്രദേശം, കോഷ്ഠം, കടിപ്രദേശം ഈ അവയവങ്ങൾക്കു പ്രത്യേകവും മുഴുവൻ ശരീരത്തിനും ആയാസമുണ്ടാക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളും ഉണ്ട്. അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് ആവശ്യമുള്ളതിനെ യഥായോഗ്യം ഉപയോഗിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണ്.

൨൨. അർത്ഥം:—

ലാഘവം=ശരീരത്തിനു ലഘുത്വം, കർമ്മസാമർത്ഥ്യം=പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിനു സാമർത്ഥ്യം, ദീപ്തഃ അഗ്നിഃ=ജഠരാഗ്നിക്കു ദീപനശക്തി, മേദസഃ ക്ഷയഃ=ദുർമ്മേദസ്സിന്ന് ക്ഷയം, വിഭക്തഘനഗാത്രത്വം=അവയവങ്ങൾ വേർതിരിഞ്ഞു നിബിഡങ്ങളായിരിക്കുക [illegible]തെല്ലാം, വ്യായാമാൽ ഉപജായതേ=വ്യായാമം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു.

ശരീരത്തിന് രണ്ടുതരം പുഷ്ടിയുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ഉപാദാനങ്ങളായ സകല ധാതുക്കളും ഒരുപോലെ പോഷിക്കുക, ചില ധാതുക്കൾ മാത്രം പോഷിക്കുക ഇതാണ് ആ രണ്ടുതരം. എല്ലാധാതുക്കൾക്കും ഒരുപോലെ പുഷ്ടിയുണ്ടാകുന്നതാണ് ശരിയായ പുഷ്ടി. ആരോഗ്യവും ബലവും ഈ പുഷ്ടിയെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. ചില ധാതുക്കൾ പോഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവിടെ ധാതുവൈഷമ്യമാണുണ്ടാവു[illegible] ധാതുവൈഷമ്യം രോഗമെന്നാണല്ലോ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. [illegible]തേ! തടിച്ചു കൊഴുത്ത് ആരോഗ്യവാന്മാരാണെന്ന് സാധാരണക്കാർക്ക് തോന്നത്തക്കവണ്ണമിരിക്കുന്ന ആളുകൾ വാസ്തവത്തിൽ രോഗികളാണ്. മേദോധാതുവിന്റെ അതിവൃദ്ധിയാണ് അവരെ അപ്രകാരം കുടവയറന്മാരാക്കിത്തീർക്കുന്നത്. കാഴ്ചക്കാർക്ക് ഒരു "പോതറവ്" ഉണ്ടാക്കിത്തീ

സൂ. ൱൰൩:—

വാതപിത്താമയീ ബാലോ വൃദ്ധോജീൎണ്ണീച തം ത്യജേൽ.

ക്വാൻ സഹായിക്കുന്ന ഈ കുടവയറു് ഒരു രോഗമാണെന്നു് അവൎക്കും മററുള്ളവൎക്കും അപ്പോഠം തോന്നുകയില്ലെങ്കിലും അചിരേണ [redacted] മനുഷ്യനെ അതു രോഗിയാക്കിത്തീൎക്കും. രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽപെട്ട ആലസ്യം ശരീരഗൌരവം മുതലായ ഉപദ്രവങ്ങഠം അപ്പോഠം തന്നെ ഉണ്ടായിക്കാണുകയും ചെയ്യും. മേദസ്സിന്റെ ഈ അതിവൃദ്ധിയേയും [redacted] ജ്ജന്യങ്ങളായ ഗൌരവാദ്യുപദ്രവങ്ങളേയും തീൎത്തു് പൂൎണ്ണാരോഗ്യത്തിന്റെ അധിഷ്ഠാനമായ ധാതുസാമ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ പൎയ്യാപ്തമായതാകുന്നു വ്യായാമം. ഇതിൽനിന്നു് [redacted] സംഗതി വിശേഷാൽ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ടു്. മേദസ്സിന്റെ അതിവൃദ്ധിയേയും അതുകൊണ്ടുള്ള ഉപദ്രവങ്ങളേയും തീൎക്കുന്നതാണല്ലോ വ്യായാമം. മേദോവൃദ്ധികൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതു ധാതുവൈഷമ്യമാണു്. ധാതുവൈഷമ്യം രോഗവുമാണു്. അതിനാൽ രോഗത്തേ ശമിപ്പിക്കുന്നതാണു് വ്യായാമം എന്നു സിദ്ധമായി. പിന്നെ ശരീരായാസജനനമായ കൎമ്മമാണു് വ്യായാമം എന്നും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. രോഗാവസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങഠം അപ്രവൃത്തങ്ങളായിപ്പോകുന്നു. അവ വീണ്ടും പ്രവൎത്തിച്ചുതുടങ്ങുന്നതു് രോഗം [redacted] മിക്കുമ്പോഴാണു്. അവയെ പ്രവൎത്തിപ്പിക്കാൻ ആയാസജനനമായ വ്യായാമത്തിനു കഴിയുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടു് വ്യായാമം രോഗശമനസമൎത്ഥമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ചില രോഗത്തിലും അളുകഠംക്കും വ്യായാമം നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഔഷധത്തെ മാത്രമല്ല അന്നത്തേയും അപ്രകാരം നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അതിനാൽ വ്യായാമസമ്പ്രദായത്തേ വേണ്ടത്ര വിപുലമാക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായി വിഭജിച്ചുക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായാൽ അതുകൊണ്ടുതന്നെ സകല രോഗങ്ങളേയും ശമിപ്പിക്കാമെന്നുതന്നെയല്ല ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യാവുന്നതാകുന്നു. ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവങ്ങളും ധാതുക്കളും അവയുടേ പടകങ്ങളും അതാതിന്റെ പ്രവൃത്തികഠം ശരിക്കുചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നിടത്തോളം യാതൊരു രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതല്ലല്ലോ.

൱൰൩. അൎത്ഥം:—

വാതപിത്താമയീ=വാതപിത്തഭവങ്ങളായ രോഗങ്ങളുള്ളവരും ബാലഃ വൃദ്ധഃ അജീൎണ്ണീച=ബാലനും വൃദ്ധനും, അജീൎണ്ണമുള്ളവനും, തം ത്യജേൽ=അതിനെ (വ്യായാമത്തേ) ഉപേക്ഷിക്കണം.

സൂ. ൱൨൯:—

അർദ്ധശക്ത്യാ നിഷേവ്യസ്സു ബലിഭിഃ സ്നിഗ്ദ്ധഭോജിഭിഃ
ശീതകാലേ വസന്തേച മന്ദഃഏവ തതോന്യദാ.

ശരീരത്തിന് ആയാസമുണ്ടാക്കുന്നതെല്ലാം വാതപിത്തങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാകകൊണ്ടും, വാതപിത്തങ്ങളുടെ യോജിച്ചുള്ള വൃദ്ധി ശരീരത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതാകകൊണ്ടും വാതപിത്താമയിക്കു വ്യായാമം ഹിതമല്ല. ബാലൻ അപൂർണ്ണാംഗനാകകൊണ്ടും വൃദ്ധൻ ക്ഷീണധാതുവാകകൊണ്ടും അവരുടെ ശരീരം ആയാസക്ഷമമല്ല. അജീർണ്ണിക്കു മന്ദിച്ചിരിക്കുന്ന ജഠരാഗ്നിയെ ദീപിപ്പിച്ച് അജീർണ്ണത്തെ പാകപ്പെടുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ജീവശക്തി കോഷ്ഠത്തിൽ പ്രധാനമായി പ്രവർത്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അതു പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടുമാണിരിക്കുന്നതു്. ആ അവസരത്തിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതായാൽ ജീവശക്തിയുടെ പ്രവർത്തനം ശരീരത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലായി ചിതറിപ്പോകാനിടയുള്ളതിനാലും മന്ദിച്ചിരിക്കുന്ന അഗ്നിക്ക് ഇന്ധനത്തിന്റെ അതിചലനം നാശകരമാകയാലും അജീർണ്ണിയും വ്യായാമത്തെ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൱൨൯. അർത്ഥം:—

ബലിഭിഃ സ്നിഗ്ദ്ധഭോജിഭിഃ = ബലമുള്ളവരും സ്നിഗ്ദ്ധാന്നത്തെ ഭുജിക്കുന്നവരുമായ ആളുകൾക്ക്, ശീതകാലേ വസന്തേച = ഹേമന്തശിശിരങ്ങളിലും, വസന്തത്തിലും, സഃ = അതു് (വ്യായാമം), അർദ്ധശക്ത്യാ നിഷേവ്യഃ = തങ്ങൾക്കുള്ളതിൽ പകുതി ശക്തി ഉപയോഗിച്ച് അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണ്. തതഃ അന്യദാ = മററു കാലങ്ങളിൽ, മന്ദം ഏവ = അല്പമായിട്ടുതന്നെ ആകാവൂ.

സ്നിഗ്ദ്ധാന്നഭോജികളായ ബലവാന്മാർക്കാണു വ്യായാമം വിധിക്കുന്നതു്. കാലവശാൽ ചയിക്കുകയും കോപിക്കുകയും ചെയ്യാനിടയുള്ള കഫത്തിന്റെ ശമനത്തിനായിട്ടു ഹേമന്തശിശിരവസന്തങ്ങളിൽ അവർ വ്യായാമം ചെയ്യണം. അതുതന്നെ അപ്പോൾ അവർക്കുള്ള ബലത്തിൽ പകുതി ഉപയോഗിച്ചുവേണം വ്യായാമം ചെയ്യാൻ. ശേഷം ഋതുക്കൾ വാതപിത്തങ്ങളുടെ ചയപ്രകോപകാലങ്ങളാകയാൽ അവിടെ അല്പമായിട്ടേ അവരും വ്യായാമം ചെയ്യാവൂ. ഇതിൽനിന്നു് ബലികളും സ്നിഗ്ദ്ധഭോജികളുമല്ലാത്തവർ വ്യായാമം ചെയ്യരുതെന്നും, വേണ്ടി

സൂ. ൧൩൩:—

ഉദ്വൎത്തനം കഫഹരം മേദസഃ പ്രവിലായനം
സ്ഥിരീകരണമംഗാനാം ത്വക്പ്രസാദകരംപരം.

സൂ. ൧൩൪:—

ദീപനം വൃഷ്യമായുഷ്യം സ്നാനമൂൎജ്ജാബലപ്രദം
കണ്ഡൂമലശ്രമസ്വേദതന്ദ്രാതൃൾദാഹപാപ്മജിൽ.

ആന വളരെ വലുതും ആനയെ അപേക്ഷിച്ച് സിംഹം തീരെ ചെറുതുമാകുന്നു. എങ്കിലും ആനയേ കൊല്ലാൻ സിംഹത്തിനു കഴിയും. സിംഹം ആനയേ കൊല്ലുന്നതു് ഒരു പ്രത്യേകസമ്പ്രദായത്തിലാണ്. അതു പോരാ [redacted] ബലപരീക്ഷചെയ്തിട്ടുതന്നെവേണം എ[redacted] കരുതിക്കൊണ്ടു സിംഹം ആനയുടെ നേരേചെന്നു് അതിന്റെ തുമ്പിക്കൈയിലോ മറേറാ പിടിച്ചു വലിക്കയാണെങ്കിൽ ആ പിടിത്തത്തിൽതന്നെ ആന സിംഹത്തേ അടുത്തു വലിച്ചിട്ട് ഒരു ചവിട്ടു ചവിട്ടുന്നതോടുകൂടി സിംഹത്തിന്റെ കഥ കഴിയും. അതുപോലെ വ്യായാമാദികൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ മിതമായിട്ടുപയോഗിക്കുന്നതായാൽ അവ ശരീരത്തിനു ബലകരങ്ങളും രോഗനാശകങ്ങളുമായിരിക്കുമെങ്കിലും, വേണ്ട വിധത്തിലല്ലാതെയും അമിതമായിട്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ ശരീരത്തേ, ക്ഷയിപ്പിച്ചും രോഗഭാജനമാക്കിയും നശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു.

൧൩൩. അൎത്ഥം:—

ഉദ്വൎത്തനം=തിരുമ്മു്, കഫഹരം=കഫത്തേ ശമിപ്പിക്കും, മേദസഃ പ്രവിലായനം=മേദസ്സിനേ ദ്രവിപ്പിച്ചുകളയും, അംഗാനാം സ്ഥിരീകരണം=അവയവങ്ങൾക്കു ഉറപ്പുണ്ടാക്കും, പരം ത്വക്പ്രസാദകരം=തൊലിക്ക് ഏററവും തെളിവുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

൧൩൪. അൎത്ഥം:—

സ്നാനം=കുളി, ദീപനം=ജഠരാഗ്നിയെ ദീപിപ്പിക്കയും ജീവനശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നതാണ്, വൃഷ്യം=സംഭോഗചാതുൎയ്യത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും, ആയുഷ്യം=ആയുസ്സിനു ഹിതമായിട്ടുള്ളതാണ്, ഊൎജ്ജാബലപ്രദം=മനഃപ്രസാദത്തേയും ബലത്തേയും ഉണ്ടാക്കും, കണ്ഡൂമലശ്രമസ്വേദതന്ദ്രാതൃൾദാഹപാപ്മജിൽ=ചൊറിച്ചിൽ, അഴുക്ക്, തളൎച്ച, വിയൎപ്പു്, മടി, തണ്ണീൎദ്ദാഹം, ഉഷ്ണം, പാപം ഇവയേ ഇല്ലാതാക്കും.

പഞ്ചഭൂതാത്മകമായ ശരീരം ഭൗതികങ്ങളായ അനേകം ഘടക പദാൎത്ഥങ്ങളോടുകൂടിയതാണ്. അതിൽ ഏററവും കൂടുതലായിട്ടുള്ള ജലമാകുന്നു. ശരീരമെങ്ങും സഞ്ചരിച്ച സകലശരീരഭാഗങ്ങളേയും പോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അന്നസാരമായ രക്തത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളിലും ജലമാണ് മററെല്ലാററിലുംകാൾ അധികമായിരിക്കുന്നതു്. ശരീരത്തിനു ജലം എത്രമാത്രം സാത്മ്യമായിട്ടുള്ളതാണെന്ന് ഇതുകൊണ്ടു നിൎണ്ണയിക്കാം. ശരീരത്തിലെ ഓരോ ഘടകങ്ങളും എപ്പോഴും വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടും, ഓരോന്നും പാകംവന്നു മറെറാന്നായി പരിണമിച്ചുകൊണ്ടുമാണിരിക്കുന്നതു്. ഘടകങ്ങളുടെ ഈ വ്യാപാര പരിണാമനിഷ്പാദകമായ ആ പരസ്പരോപമൎദ്ദം ശരീരത്തെ സദാ സന്തപ്തമാക്കിക്കൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. അപ്രകാരം സന്തപ്തമാകുന്ന ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് നിൎവാപണമായ ജലത്തോടുള്ള സംസൎഗ്ഗം എത്രമാത്രം ആശ്വാസകരമായിരിക്കുമെന്ന് ആലോചിച്ചാലറിയാം. ശാരീരമായ സകല വ്യാപാരങ്ങളും നാഡികളിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന പ്രേരണയനുസരിച്ചു നടക്കുന്നതാണ്. നാഡികൾ ശാഖോപശാഖമായി പിരിഞ്ഞു സൎവ്വശരീരത്തിലും വ്യാപിച്ച് അവയുടേ പ്രാന്തങ്ങൾ പ്രതാനരൂപത്തിൽ നീരന്ധ്രമായിട്ടു ത്വക്കിൽ നിബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. നാഡികളെ പ്രവൎത്തിപ്പിക്കുന്നതോ അതിന്റെ അധിഷ്ഠാതാവും ഖരരൂക്ഷാദിഗുണങ്ങളോടുകൂടി ശോഷകാത്മാവുമായിരിക്കുന്ന വാതമാണ്. അതു കൊണ്ടും വ്യാപാരകരണംകൊണ്ടും ക്ഷീണിച്ചു ഗുണഹീനമായിത്തീരുന്ന നാഡികൾക്കു ജീവനമായ ജലത്തോടുള്ള യോഗം ബലാധാനവും ഉത്തേജകവുമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിനും സംശയമില്ല. ഈ കാരണങ്ങളാൽ സ്നാനം ദീപനതൎപ്പാദി ഗുണങ്ങളോടു കൂടിയതായിരിക്കുന്നു. അതിനുപുറമേ ത്വക്കിൽ പററിയിരുന്ന് അതിന്റെ ധൎമ്മത്തിനു വിലോപമുണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളേ കളഞ്ഞു സ്രോതസ്സുകളേ തുറക്കുന്നതിനാൽ സ്നാനം കണ്ഡൂമലശ്രമാദികളെ ഇല്ലാതാക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. ഇനി ഒന്നുള്ളതു് അതിന്റെ പാപശമനത്വമാണ്. മുൻപറഞ്ഞ നാഡികളെല്ലാം സുഷുമ്ന എന്നു പേരുള്ള മഹാനാഡിയിൽനിന്നും മസ്തിഷ്കത്തിൽനിന്നും പുറപ്പെടുന്നവയാകുന്നു. ആ സുഷുമ്നയും മസ്തിഷ്കവുമത്രേ മനസ്സിന്റെ ആസ്ഥാനം. അതിനാൽ അവയും അവയിൽനിന്നു പുറപ്പെടുന്ന ചില നാഡികളും മനോവഹകളായിരിക്കുന്നു. മനോവഹനാഡികൾക്കുണ്ടാകുന്ന വൈഷമ്യത്താൽ മനസ്സു വികൃതമായിട്ട് അതു പാപകൎമ്മം ചെയ്വാൻ മനുഷ്യനേ പ്രേരിപ്പിക്കയും, മനോവഹനാഡികളുടെ സമതയാൽ അവികൃതമായിത്തീരുന്ന മനസ്സു പാപകൎമ്മത്തിൽനിന്ന് അവനെ നിവൎത്തിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

സൂ. ൧൩൦:—

തം കൃത്വാനുസുഖം ദേഹം മർദ്ദയേച്ച സമന്തതഃ.

സൂ. ൧൩൧:—

തൃഷ്ണാ ക്ഷയഃ പ്രതമകോ രക്തപിത്തം ശ്രമഃ ക്ലമഃ
അതിവ്യായാമതഃ കാസോ ജ്വരഃ ഛർദ്ദിശ്ച ജായതേ.

സൂ. ൧൩൨:—

വ്യായാമജാഗരാധ്വസ്ത്രീഹാസ്യഭാഷ്യാദി സാഹസം
ഗജം സിംഹ ഇവാകർഷൻ ഭജന്നതി വിനശ്യതി.

വന്നാൽ വൈദ്യന്റെ ഉപദേശമനുസരിച്ചു ചെയ്യേണ്ടതാണെന്നും ഗ്രഹിക്കേണ്ടതാണ്. [redacted] സ്വസ്ഥനെ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള വിധിയത്രെ. രോഗികളുടെ സംഗതിയിൽ വ്യായാമം ആകാമോ പാടില്ലയോ എന്നും, ആകാമെങ്കിൽ ഏതുമാതിരി വ്യായാമം എത്രത്തോളമാണ് വേണ്ടതെന്നും വൈദ്യൻ നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അങ്ങനെയല്ലാതെ യാതൊരു രോഗികളും വ്യായാമം—എന്നുവച്ചാൽ ശരീരത്തിന്ന് ആയാസകരമായ യാതൊരു കർമ്മവും സ്വയം ചെയ്യുവാൻ പാടുള്ളതല്ല.

൧൩൦ അർത്ഥം:—

[redacted] കൃത്വാ=അതു ചെയ്തിട്ട്, ദേഹം സമന്തതഃ=ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗവും, അനുസുഖം മർദ്ദയേൽ ച=സുഖകരമായ വിധത്തിൽ മർദ്ദിക്കയും വേണം. വ്യായാമം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗവും കൈകൊണ്ടു സുഖകരമായ വിധത്തിൽ തിരുമ്മണമെന്നർത്ഥം.

൧൩൧ അർത്ഥം:—

അതിവ്യായാമതഃ=അതിവ്യായാമം നിമിത്തം, തൃഷ്ണാ [redacted]യഃ പ്രതമകഃ രക്തപിത്തം ശ്രമഃ ക്ലമഃ കാസഃ ജ്വരഃ ഛർദ്ദിഃ ച ജായതേ=തണ്ണീർദാഹവും, ക്ഷയവും, തമകശ്വാസവും, രക്തപിത്തവും, തളർച്ചയും, ക്ഷീണവും, ചുമയും, പനിയും, ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകുന്നു.

൧൩൨ അർത്ഥം:—

വ്യായാമജാഗരാധ്വസ്ത്രീഹാസ്യഭാഷ്യാദി സാഹസം=വ്യായാമം, ഉറക്കിളപ്പ്, വഴിനടപ്പ്, സ്ത്രീസേവ, ചിരി, സംസാരം മുതലായ സാഹസകർമ്മം, അതി ഭജൻ=അധികമായിട്ടു ചെയ്യുന്നവൻ, ഗജം ആകർഷൻ സിംഹഃ ഇവ=ആനയെ പിടിച്ചുവലിക്കുന്ന സിംഹമെന്നപോലെ, വിനശ്യതി=നശിച്ചുപോകുന്നു.

സൂ. ൧൨൩:—

സ്പർശനേഽഭ്യധികോ വായുഃ സ്പർശനം [redacted] തദാശ്രയം
ത്വച്യശ്ച പരമഭ്യംഗോ യസ്മാത്തം ശീലയേദതഃ

൧൨൩. അത്ഥം:—

യസ്മാൽ=യാതൊന്നു ഹേതുവായിട്ട്, സ്പർശനേ വായുഃ അഭ്യധികഃ=സ്പർശനത്തിൽ വാതം പ്രവൎത്തകനായിരിക്കുന്നു, സ്പർശനം തദാശ്രയം ച=സ്പർശനം ത്വക്കിനെ ആശ്രയിച്ചുമിരിക്കുന്നു, അഭ്യംഗഃ ച ത്വച്യഃ=അഭ്യംഗമാകട്ടേ ത്വക്കിനു ഹിതമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു, അതഃ=ഈ കാരണത്താൽ, [redacted] ശീലയേൽ=അഭ്യംഗത്തെ പതിവായിട്ടുപയോഗിക്കണം.

മസ്തിഷ്കത്തിൽ നിന്നും സുഷുമ്നാകാണ്ഡത്തിൽ നിന്നും അനേകം നാഡികൾ (Nervous) പുറപ്പെട്ടു ശാഖോപശാഖമായിപ്പിരിഞ്ഞു ശരീരമെങ്ങും വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ നാഡികളാണു വാതത്തിന്റെ സഞ്ചാരപദ്ധതികൾ. ഇതിനെ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ടാണു വാതം സകല ശരീരകരണവ്യാപാരങ്ങളേയും നിവൎത്തിക്കുന്നതു്. ശരീരത്തിൽ വേദനാദിവിവിധവികാരങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നതും ഇതിനെ ആശ്രയിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ. [redacted] നാഡികൾ സംജ്ഞാവഹകൾ എന്നും ചേഷ്ടാവഹകൾ എന്നും ചുരുക്കത്തിൽ രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ടു്. സംജ്ഞാവഹനാഡികളുടെ പ്രാന്തങ്ങൾ പഞ്ചേന്ദ്രിയാധിഷ്ഠാനങ്ങളിലും ചേഷ്ടാവഹനാഡീപ്രാന്തങ്ങൾ പേശികളിലും പ്രാധാന്യേന ബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വിഷയീഭവിക്കുന്ന ലൌകികകാൎയ്യങ്ങളെപ്പററിയുള്ള ബോധം ഇന്ദ്രിയദ്വാരാ ചൈതന്യസ്ഥാനത്തെത്തിക്കുന്നതാണു് സംജ്ഞാവഹനാഡികളുടെ കൃത്യം. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ഓരോന്നും ഓരോവിധത്തിൽ പ്രാധാന്യമുള്ളവയാണെങ്കിലും സ്പർശനേന്ദ്രിയത്തിനു മററൊന്നിനുമില്ലാത്ത [redacted] വിശിഷ്ടതയുണ്ടു്. എന്തെന്നാൽ അതു് സൎവ്വശരീരവ്യാപിയാണു്. എന്നുവച്ചാൽ മററുള്ള നാലു ഇന്ദ്രിയസ്ഥാനങ്ങളിലും അതു വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്പർശബോധമുണ്ടാകാത്ത യാതൊരു ഭാഗവും ശരീരത്തിന്റെ എത്ര ക്ഷുദ്രമായ പ്രദേശത്തും കാണുകയില്ല. അതുമേൽ സൎവ്വവ്യാപിത്വമുള്ളതാണു് സ്പർശനേന്ദ്രിയം. അതുപോലെ, സ്പർശവഹനാഡികളെന്നവണ്ണം സംജ്ഞാവഹകളാണു്, മററിന്ദ്രിയനിബന്ധങ്ങളായ നാഡികളുമെങ്കിലും, സകല നാഡികളുടേയും അധിഷ്ഠാതാവു വാതം തന്നെയെങ്കിലും വാതത്തിന്റെ പ്രധാനഗുണം സ്പർശമാകയാൽ സ്പർശവഹനാഡികളിൽ വാതത്തിനു് അധികം പ്രവൎത്തകത്വമുണ്ടു്. സ്പർശവഹനാഡീപ്ര

സൂ. ൧൨൪:—

ശിരഃശ്രവണപാദേഷു തം വിശേഷേണശീലയേൽ
സകേശ്യശ്ശീലിതോമൂർദ്ധ്നി കപാലേന്ദ്രിയതൎപ്പണഃ
ഘനമന്യാശിരഃകർണ്ണശൂലഘ്നം കർണ്ണപൂരണം
പാദാഭ്യംഗസ്തു തൽസ്ഥൈര്യനിദ്രാദൃഷ്ടിപ്രസാദകൃൽ
പാദസുപ്തിശ്രമസ്തംഭ സംകോചസ്ഫുടനപ്രണൽ.

സൂ. ൧൨൫:—

വാഃജ്യാഭ്യംഗഃ കഫഗ്രസ്തകൃതസംശുദ്ധ്യജീർണ്ണിഭിഃ

താനങ്ങളാൽ നീരന്ധ്രമാകുംവണ്ണം വലയിതമായ സ്പർശനേന്ദ്രിയം ത്വക്കിനെ ആശ്രയിച്ചാണല്ലോ ഇരിക്കുന്നതു്. അഭ്യംഗംകൊണ്ടു സ്നിഗ്ദ്ധതയും തജ്ജന്യങ്ങളായ മററു ഗുണങ്ങളും നേരേ ലഭിക്കുന്നതു ത്വക്കിനാണു്. അതുകൊണ്ടാണു് അഭ്യംഗം ത്വച്യമായിരിക്കുന്നതു്. ത്വക്കിനുണ്ടാകുന്ന ഈ ഗുണങ്ങൾ ത്വക്കിനോടു് അഭേദതാദ്ഭാത്മ്യം വഹിക്കുന്ന സ്പർശനേന്ദ്രിയത്തിനു ലഭിക്കുകയും, അതുവഴി സ്പർശവഹനാഡികളും മററു സകല നാഡികളും സ്നിഗ്ദ്ധമസൃണങ്ങളും വശ്യം സമീകൃതവുമായിട്ടു ശരീരം സ്വസ്ഥവും സുസ്ഥിരവുമായിത്തീരുന്നു.

൧൨൪. അർത്ഥം:—

ശിരഃ ശ്രവണപാദേഷു=ശിരസ്സിലും, കർണ്ണങ്ങളിലും, പാദങ്ങളിലും, തം=അതിനെ (അഭ്യംഗത്തെ,) വിശേഷേണശീലയേൽ=വിശേഷിച്ചും ശീലിക്കണം. സഃ=അതു് (അഭ്യംഗം) മൂർദ്ധ്നി ശീലിതഃ=ശിരസ്സിൽ പതിവായിട്ടുപയോഗിച്ചാൽ, കേശ്യഃ=തലമുടിക്കു പലവിധത്തിൽ ഹിതകരമായിരിക്കും. കപാലേന്ദ്രിയതൎപ്പണഃ=തലയോട്ടിക്കും ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും ബലവും പ്രസാദവുമുണ്ടാക്കും. കർണ്ണപൂരണം=കാതിനുള്ളിൽ നിറുത്തുന്നതായാൽ, ഘനമന്യാശിരഃ കർണ്ണശൂലഘ്നം=ചെകിട്ടിലും പിൻകഴുത്തിലെ ഞരമ്പുകളിലും ശിരസ്സിലും കർണ്ണങ്ങളിലുമുള്ള വേദനകളെ ശമിപ്പിക്കും, പാദാഭ്യംഗഃ തു=ഉള്ളംകാലിൽ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടാകട്ടേ, തൽസ്ഥൈര്യനിദ്രാദൃഷ്ടിപ്രസാദകൃൽ=പാദങ്ങൾക്കു സ്ഥിരത, ഉറക്കം, ദൃഷ്ടിപ്രസാദം ഇവ ഉണ്ടാകും. പാദസുപ്തിശ്രമസ്തംഭസംകോചസ്ഫുടനപ്രണൽ=കാൽതരിപ്പു്, തളർച്ച, സ്തംഭനം, കോച്ചൽ, വിള്ളപ്പു് ഇ [redacted] ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.

സൂ. ൩൬:—

ശരീരായാസജനനം കമ്മ വ്യായാമ ഉച്യതേ.

---

൩൫. അത്ഥം:—

കഫഗ്രസ്തകൃതസംശുദ്ധ്യജീർണ്ണിഭിഃ=കഫം വളരെ വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നവർ, വമനവിരേചനാദി ശോധനകമ്മങ്ങൾ ചെയ്തിരിക്കുന്നവർ, അജീർണ്ണമുള്ളവർ ഇവരാൽ, അഭ്യംഗഃ=എണ്ണതേപ്പു്, വർജ്ജ്യഃ=വർജിക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു.

അഭ്യംഗത്തിന്റെ ഗുണം നോക്കിയാൽ അതു ബൃംഹണമാണെന്നു കാണാം. ബൃംഹണമോ ശ്ലേഷ്മസാന്നിധ്യത്താൽ ഉണ്ടാകുന്നതുമാണു്. ആകയാൽ ശ്ലേഷ്മം വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നവരും ശ്ലേഷ്മവൃദ്ധിജങ്ങളായ രോഗങ്ങളുള്ളവരും അഭ്യംഗം ആചരിക്കുന്നതായാൽ കഫവും കഫജങ്ങളായ വികാരങ്ങളും വർദ്ധിക്കാനിടയുള്ളതുകൊണ്ടു് [redacted] ങ്ങനെയുള്ളവർ അഭ്യംഗം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു് നന്നാണു്. ശോധനകമ്മങ്ങൾ ചെയ്തിരിക്കുന്നവക്കും അജീർണ്ണികൾക്കും അപ്പോൾ [redacted] ഗ്നി മന്ദിച്ചിരിക്കയാകുന്നു. അഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിക്കാൻ സ്നേഹം സമത്ഥമാണെങ്കിലും സ്നേഹത്തെ ഇന്ധനമായി സ്വീകരിച്ചു പചിപ്പിക്കാൻ ശക്തിയില്ലായ്കയാൽ ജ്വലിക്കാതിരിക്കുന്ന അഗ്നിയെ അതു മന്ദിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളൂ. അതിനാൽ അങ്ങനെയുള്ളവരും അഭ്യംഗം ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതു കൊള്ളാം.

൩൬. അത്ഥം:—

ശരീരായാസജനനം കമ്മ=ദേഹത്തിനാകപ്പാടേ ഇളക്കമുണ്ടാക്കുന്ന അതിന്റെ പ്രവൃത്തി, വ്യായാമഃ ഉച്യതേ=വ്യായാമം എ [redacted] പറയപ്പെടുന്നു.

മനുഷ്യർ [redacted] കാലത്തു് തിര്യഗ്ജന്തുക്കളെപ്പോലെ അവരവരു [redacted] ആഹാരകാര്യം അവരവർ തന്നെ സ്വപ്രയത്നത്താൽ നിർവ്വഹിച്ചുപോന്നിരുന്നു. ആഹാരത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള ആ അത്യായാസത്താൽ ക്ഷയിച്ചുപോകാനിടയുള്ള ശരീരാവയവങ്ങളേ അതിന്റെ ഫലമായിട്ടു കിട്ടുന്ന പരിമിതമായ ആഹാരത്താൽ പരിഹരിച്ചും പോന്നിരുന്നു. അങ്ങനെ സർഗ്ഗവിസർഗ്ഗരൂപത്തിലുള്ള ശരീരത്തിന്റെ വരവുചെലവുകൾ സമമായിരുന്നതിനാൽ അന്നു് അവക്കു ധാതുവൈഷമ്യമോ അതിന്റെ ഫല

മായ രോഗാക്രമണമോ ഉണ്ടായിരുന്നുമില്ല. എല്ലാവരും അരോഗദൃഢഗാത്രന്മാരും ദീൎഘായുസ്സുകളുമായിരുന്നു. ഇന്നാണെങ്കിൽ ശരീരംകൊണ്ടു യാതൊരു വേലയും ചെയ്യാതെ വിവിധങ്ങളായ ഭോജ്യപേയാദികളെ സുഖമായിട്ടു തിന്നും കുടിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കാനാണ് ആളുകൾ [redacted] മോഹം. [redacted] സാധിക്കുന്നതിനായുള്ള ശ്രമത്തിന്റെ ഫലമായിട്ടു വിളഭൂമി മുഴുവനും ഏതാനുംപേരുടെ അധീനത്തിലായിത്തീൎന്നു. അതുകൊണ്ടു മതിയാകാഞ്ഞിട്ടു 'പണം' എന്നൊരു ദുൎദ്ദേവതയേക്കൂടി സൃഷ്ടിച്ചുവിട്ടിട്ട് അതിനെ ആരാധിക്കാനും തുടങ്ങി. പണം പ്രത്യക്ഷപ്പെട്ടതോടുകൂടി മനുഷ്യർ മാത്രമല്ല മനുഷ്യരോടും പണത്തോടും സത്യത്തിൽ യാതൊരു ബന്ധവുമില്ലാത്ത ഭൂമിയും അതിലുള്ള സൎവ്വംകൂടി പണത്തിനധീനമായി. പണത്തെ സേവിക്കുന്നതോ, 'ചാത്തനെ' സേവിക്കുന്നതുപോലെ കുത്സിതമാൎഗ്ഗങ്ങളിൽകൂടിയാകയാൽ അന്തരംഗം വികടമായി പ്രവൎത്തിക്കാൻ നിൎബന്ധിതമായി; ശരീരത്തിന് അത്രതന്നെ പ്രവൃത്തിയില്ലാതായി; അങ്ങനെ ശരീരയാത്ര വിഷമവുമായി. ഇവിടെയാണു രോഗത്തിന്റെ ആവിൎഭാവം. ഇനിയും ശരീരയാത്ര സമസ്ഥിതിയിൽ വരണമെങ്കിൽ പണ്ടത്തെപ്പോലെ ശരീരത്തിന്റെ വരവുചെലവുകളെ തുല്യമാക്കണം. ഭൂമി ആഹാരസാധനങ്ങളെ വിളയിക്കാനുള്ളതും, ആഹാരം സകലൎക്കും ഒരുപോലെ ആവശ്യമുള്ളതുമാകയാൽ ഭൂമി മുഴുവൻ എല്ലാവരുടേതുമാക്കിവച്ച് അവരവൎക്കാവശ്യമുള്ള ആഹാരസാധനങ്ങളെ അവരവർ തന്നെ പ്രയത്നിച്ചുണ്ടാക്കുകയും, പ്രയത്നത്തിനനുസരിച്ച് ആഹാരം കഴിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായാൽ ശരീരയാത്ര സമസ്ഥിതിയിലാകും. എന്നുവച്ചാൽ ആയാസംകൊണ്ടു ശരീരാവയവങ്ങൾക്കു എത്രത്തോളം ക്ഷയമുണ്ടാകുന്നുവോ ആ ക്ഷയത്തെ പരിഹരിക്കാൻ വേണ്ടിടത്തോളം ആഹാരം കഴിക്കണം. ആഹാരംകൊണ്ടു ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് എത്രത്തോളം പരിപുഷ്ടി ഉണ്ടാകുന്നുവോ ആ പരിപുഷ്ടികൊണ്ടു സാധിക്കാവുന്നിടത്തോളം പ്രയത്നവും ചെയ്യണം. ആയാസത്തിനുവേണ്ടി ആഹരിക്കണം. ആഹാരത്തിനുവേണ്ടി — അല്ലെങ്കിൽ ആഹരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു പ്രയത്നിക്കണം. അങ്ങനെയുള്ള പ്രയത്നമാണ് യഥാൎത്ഥത്തിലുള്ള വ്യായാമം. [redacted]ന്ന് ആയാസത്തിനുവേണ്ടി മാത്രമുള്ള വെറും കൎമ്മത്തെയാണു വ്യായാമമെന്നു പറയുന്നത്. അതിനാൽ വേലയൊന്നും ചെയ്യാതെ മണിക്കണക്കിനു കണക്കുനോക്കാതെ തിന്നു കുഴഞ്ഞിരിക്കുന്ന പ്രഭുക്കന്മാൎക്കായി വിധിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് ഈ വ്യായാമം. ഈ മിനക്കെട്ടവേല, വേലചെയ്തുപജീവിക്കുന്നവൎക്കു പരിഹാസ്യമാണെങ്കിലും സ്വ[redacted] പ്രയത്നിക്കാതെ മററുള്ളവരുടെ പ്രയത്നഫലത്തെ അനുഭവിച്ചു

സൂ. ൧൨൧:—

ലാഘവം കൎമ്മസാമൎത്ഥ്യം ദീപ്തോഗ്നിൎമ്മേദസഃ ക്ഷയഃ
വിഭക്തഘനഗാത്രത്വം വ്യായാമാദുപജായതേ.

ശരീരത്തെ രോഗഭാജനമാക്കിത്തീൎക്കുന്നവൎക്ക്, അതിന്റെ പ്രകൃതി നിശ്ചയിച്ചിട്ടുള്ള ശിക്ഷയാണിതെന്നുള്ളതുകൊണ്ട് അവരതു് അനുഷ്ഠിക്കുക തന്നെ വേണം. വ്യായാമം പലതരത്തിലുണ്ട്. കരചരണാദികളായ ഓരോ അവയവങ്ങൾക്കും, മുഴുവൻ ശരീരത്തിനും ആയാസമുണ്ടാക്കുകയാലാണ് അതു പലതരത്തിലായിരിക്കുന്നതു്. കാലിനുമാത്രം ആയാസമുണ്ടാക്കണമെങ്കിൽ നടക്കുകയോ സൈക്കിൾസവാരി ചെയ്കയോ ചെയ്യുന്നതായാൽ അതു സാധിക്കും. അതുപോലെ കൈയ്, കണ്ഠം, ഉരപ്രദേശം, കോഷ്ഠം, കടിപ്രദേശം ഈ അവയവങ്ങൾക്കു പ്രത്യേകവും മുഴുവൻ ശരീരത്തിനും ആയാസമുണ്ടാക്കുന്ന വ്യായാമങ്ങളും ഉണ്ട്. അവയെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു് ആവശ്യമുള്ളതിനെ യഥായോഗ്യം ഉപയോഗിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണ്.

൧൨൧. അൎത്ഥം:—

ലാഘവം=ശരീരത്തിന്റെ ലഘുത്വം, കൎമ്മസാമൎത്ഥ്യം=പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതിന്റെ സാമൎത്ഥ്യം, ദീപ്തഃ അഗ്നിഃ=ജഠരാഗ്നിക്കു ദീപനശക്തി, മേദസഃ ക്ഷയഃ=ദുൎമ്മേദസ്സിന്റെ ക്ഷയം, വിഭക്തഘനഗാത്രത്വം=അവയവങ്ങൾ വേർതിരിഞ്ഞു നിബിഡങ്ങളായിരിക്കുക [redacted] തെല്ലാം, വ്യായാമാൽ ഉപജായതേ=വ്യായാമം കൊണ്ടുണ്ടാകുന്നു.

ശരീരത്തിന് രണ്ടുതരം പുഷ്ടിയുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ഉപാദാനങ്ങളായ സകല ധാതുക്കളും ഒരുപോലെ പോഷിക്കുക, ചില ധാതുക്കൾ മാത്രം പോഷിക്കുക ഇതാണ് ആ രണ്ടുതരം. എല്ലാധാതുക്കൾക്കും ഒരുപോലെ പുഷ്ടിയുണ്ടാകുന്നതാണ് ശരിയായ പുഷ്ടി. ആരോഗ്യവും ബലവും ഈ പുഷ്ടിയെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്. ചില ധാതുക്കൾ പോഷിക്കുകയാണെങ്കിൽ അവിടെ ധാതുവൈഷമ്യമാണുണ്ടാവുക. ധാതുവൈഷമ്യം രോഗമെന്നാണല്ലോ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു്. [redacted] തോ! തടിച്ചു കൊഴുത്തു് ആരോഗ്യവാന്മാരാണെന്നു് സാധാരണക്കാൎക്കു തോന്നത്തക്കവണ്ണമിരിക്കുന്ന ആളുകൾ വാസ്തവത്തിൽ രോഗികളാണ്. മേദോധാതുവിന്റെ അതിവൃദ്ധിയാണ് അവരെ അപ്രകാരം കുടവയറന്മാരാക്കിത്തീൎക്കുന്നതു്. കാഴ്ചക്കാൎക്ക് ഒരു "പോതറവ്" ഉണ്ടാക്കിത്തീ

സൂ. ൱൨൫:—

അർദ്ധശക്ത്യാ നിഷേവ്യസ്സ ബലിഭിഃ സ്നിഗ്ദ്ധഭോജിഭിഃ
ശീതകാലേ വസന്തേച മന്ദഏവ തതോന്യദാ.

ശരീരത്തിന് ആയാസമുണ്ടാക്കുന്നതെല്ലാം വാതപിത്തങ്ങളെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാകകൊണ്ടും, വാതപിത്തങ്ങളുടെ യോജിച്ചുള്ള വൃദ്ധി ശരീരത്തെ ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതാകകൊണ്ടും വാതപിത്താമയിക്കു വ്യായാമം ഹിതമല്ല. ബാലൻ അപൂർണ്ണാംഗനാകകൊണ്ടും വൃദ്ധൻ ക്ഷീണധാതുവാകകൊണ്ടും അവരുടെ ശരീരം ആയാസക്ഷമമല്ല. അജീർണ്ണിക്കു മന്ദിച്ചിരിക്കുന്ന ജഠരാഗ്നിയെ ദീപിപ്പിച്ച് അജീർണ്ണത്തെ പാകപ്പെടുത്തേണ്ടിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ജീവശക്തി കോഷ്ഠത്തിൽ പ്രധാനമായി പ്രവൎത്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അങ്ങനെ അതു പ്രവൎത്തിച്ചുകൊണ്ടുമാണിരിക്കുന്നതു്. ആ അവസരത്തിൽ വ്യായാമം ചെയ്യുന്നതായാൽ ജീവശക്തിയുടെ പ്രവൎത്തനം ശരീരത്തിൻെറ പല ഭാഗങ്ങളിലായി ചിതറിപ്പോകാനിടയുള്ളതിനാലും മന്ദിച്ചിരിക്കുന്ന അഗ്നിക്ക് ഇന്ധനത്തിൻെറ അതിചലനം നാശകരമാകയാലും അജീർണ്ണിയും വ്യായാമത്തെ വർജ്ജിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

൱൨൫. അൎത്ഥം:—

ബലിഭിഃ സ്നിഗ്ദ്ധഭോജിഭിഃ = ബലമുള്ളവരും സ്നിഗ്ദ്ധാന്നത്തെ ഭുജിക്കുന്നവരുമായ ആളുകൾക്ക്, ശീതകാലേ വസന്തേച=ഹേമന്തശിശിരങ്ങളിലും, വസന്തത്തിലും, സഃ= അതു് (വ്യായാമം), അർദ്ധശക്ത്യാ നിഷേവ്യഃ=തങ്ങൾക്കുള്ളതിൽ പകുതി ശക്തി ഉപയോഗിച്ച് അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണു്. തതഃ അന്യദാ=മററു കാലങ്ങളിൽ, മന്ദം ഏവ=അല്പമായിട്ടുതന്നേ ആകാവൂ.

സ്നിഗ്ദ്ധാന്നഭോജികളായ ബലവാന്മാൎക്കാണു വ്യായാമം വിധിക്കുന്നതു്. കാലവശാൽ ചയിക്കുകയും കോപിക്കുകയും ചെയ്യാനിടയുള്ള കഫത്തിൻെറ ശമനത്തിനായിട്ടു ഹേമന്തശിശിരവസന്തങ്ങളിൽ [illegible] വർ വ്യായാമം ചെയ്യണം. അതുതന്നെ അപ്പോൾ അവൎക്കുള്ള ബലത്തിൽ പകുതി ഉപയോഗിച്ചുവേണം വ്യായാമം ചെയ്വാൻ. ശേഷം ഋതുക്കൾ വാതപിത്തങ്ങളുടെ ചയപ്രകോപകാലങ്ങളാകയാൽ അവിടെ അല്പമായിട്ടേ അവരും വ്യായാമം ചെയ്യാവൂ. ഇതിൽനിന്നു് ബലികളും സ്നിഗ്ദ്ധഭോജികളുമല്ലാത്തവർ വ്യായാമം ചെയ്യരുതെന്നും, വേണ്ടി

സൂ. ൧൨൨:—

വാതപിത്താമയീ ബാലോ വൃദ്ധോജീർണ്ണീച തം ത്യജേൽ.

ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഈ കുടവയറ് ഒരു രോഗമാണെന്ന് അവൎക്കും മററുള്ളവൎക്കും അപ്പോൾ തോന്നുകയില്ലെങ്കിലും അചിരേണ [redacted] മനുഷ്യനേ അതു രോഗിയാക്കിത്തീൎക്കും. രോഗലക്ഷണങ്ങളിൽപെട്ട [redacted] ലസ്യം ശരീരഗൌരവം മുതലായ ഉപദ്രവങ്ങൾ അപ്പോൾ തന്നെ ഉണ്ടായിക്കാണുകയും ചെയ്യും. മേദസ്സിന്റെ ഈ അതിവൃദ്ധിയേയും തജ്ജന്യങ്ങളായ ഗൌരവാദ്യുപദ്രവങ്ങളേയും തീൎത്ത് പൂൎണ്ണാരോഗ്യത്തിന്റെ അധിഷ്ഠാനമായ ധാതുസാമ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കുവാൻ പൎയ്യാപ്തമായതാകുന്നു വ്യായാമം. ഇതിൽനിന്ന് [redacted] സംഗതി വിശേഷാൽ മനസ്സിലാക്കേണ്ടതുണ്ട്. മേദസ്സിന്റെ അതിവൃദ്ധിയേയും അതുകൊണ്ടുള്ള ഉപദ്രവങ്ങളേയും തീൎക്കുന്നതാണല്ലോ വ്യായാമം. മേദോവൃദ്ധികൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതു ധാതുവൈഷമ്യമാണ്. ധാതുവൈഷമ്യം രോഗവുമാണ്. അതിനാൽ രോഗത്തേ ശമിപ്പിക്കുന്നതാണ് വ്യായാമം എന്നു സിദ്ധമായി. പിന്നെ ശരീരായാസജനനമായ കൎമ്മമാണ് വ്യായാമം എന്നും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. രോഗാവസ്ഥയിൽ ശരീരത്തിന്റെ ചില ഭാഗങ്ങൾ അപ്രവൃത്തങ്ങളായിപ്പോകുന്നു. അവ വീണ്ടും പ്രവൎത്തിച്ചുതുടങ്ങുന്നത് രോഗം [redacted] മിക്കുമ്പോഴാണ്. അവയെ പ്രവൎത്തിപ്പിക്കാൻ ആയാസജനനമായ വ്യായാമത്തിനു കഴിയുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ട് വ്യായാമം രോഗശമനസമൎത്ഥമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുയും ചെയ്യുന്നു. ചില രോഗത്തിലും അല്പകൎക്കും വ്യായാമം നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ ഔഷധത്തെ മാത്രമല്ല അന്നത്തേയും അപ്രകാരം നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ട്. അതിനാൽ വ്യായാമസമ്പ്രദായത്തേ വേണ്ടത്ര വിപുലമാക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായി വിഭജിച്ചുക്രമീകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതായാൽ അതുകൊണ്ടുതന്നെ സകല രോഗങ്ങളേയും ശമിപ്പിക്കാമെന്നുതന്നെയല്ല ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യാവുന്നതാകുന്നു. ശരീരത്തിലെ ഓരോ അവയവങ്ങളും ധാതുക്കളും അവയുടേ പടകങ്ങളും അതാതിന്റെ പ്രവൃത്തികൾ ശരിക്കുചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നിടത്തോളം യാതൊരു രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതല്ലല്ലോ.

൧൨൨. അൎത്ഥം:—

വാതപിത്താമയീ=വാതപിത്തഭവങ്ങളായ രോഗങ്ങളുള്ളവരും ബാലഃ വൃദ്ധഃ അജീൎണ്ണീച=ബാലനും വൃദ്ധനും, അജീൎണ്ണമുള്ളവനും, തം ത്യജേൽ=അതിനേ (വ്യായാമത്തേ) ഉപേക്ഷിക്കണം.

സൂ. ൧൩൦:—

തം കൃത്വാനുസുഖം ദേഹം മർദ്ദയേച്ച സമന്തതഃ.

സൂ. ൧൩൧:—

തൃഷ്ണാ ക്ഷയഃ പ്രതമകോ രക്തപിത്തം ശ്രമഃ ക്ലമഃ
അതിവ്യായാമതഃ കാസോ ജ്വരഃ ഛർദ്ദിശ്ച ജായതേ.

സൂ. ൧൩൨:—

വ്യായാമജാഗരാധ്വസ്ത്രീഹാസ്യഭാഷ്യാദി സാഹസം
ഗജം സിംഹ ഇവാകർഷൻ ഭജന്നതി വിനശ്യതി.

വന്നാൽ വൈദ്യന്റെ ഉപദേശമനുസരിച്ചു ചെയ്യണമെന്നും ഗ്രഹിക്കേണ്ടതാണ്. [redacted] സ്വാസ്ഥനേ ഉദ്ദേശിച്ചുള്ള വിധിയത്രേ. രോഗികളുടെ സംഗതിയിൽ വ്യായാമം ആകാമോ പാടില്ലയോ എന്നും, ആകാമെങ്കിൽ ഏതുമാതിരി വ്യായാമം എത്രത്തോളമാണ് വേണ്ടതെന്നും വൈദ്യൻ നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അങ്ങനെയല്ലാതെ യാതൊരു രോഗികളും വ്യായാമം—എന്നുവച്ചാൽ ശരീരത്തിന്ന് ആയാസകരമായ യാതൊരു കർമ്മവും സ്വയം ചെയ്വാൻ പാടുള്ളതല്ല.

൧൩൦ അർത്ഥം:—

[redacted] കൃത്വാ=അതു ചെയ്തിട്ട്, ദേഹം സമന്തതഃ=ശരീരത്തിൻെറ എല്ലാ ഭാഗവും, അനുസുഖം മർദ്ദയേൽ ച=സുഖകരമായ വിധത്തിൽ മർദ്ദിക്കയും വേണം. വ്യായാമം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിൻെറ എല്ലാ ഭാഗവും കൈകൊണ്ടു സുഖകരമായ വിധത്തിൽ തിരുമ്മണമെന്നർത്ഥം.

൧൩൧ അർത്ഥം:—

അതിവ്യായാമതഃ=അതിവ്യായാമം നിമിത്തം, തൃഷ്ണാ ക്ഷയഃ പ്രതമകഃ രക്തപിത്തം ശ്രമഃ ക്ലമഃ കാസഃ ജ്വരഃ ഛർദ്ദിഃ ച ജായതേ=തണ്ണീർദാഹവും, ക്ഷയവും, തമകശ്വാസവും, രക്തപിത്തവും, തളർച്ചയും, ക്ഷീണവും, ചുമയും, പനിയും, ഛർദ്ദിയും ഉണ്ടാകുന്നു.

൧൩൨ അർത്ഥം:—

വ്യായാമജാഗരാധ്വസ്ത്രീഹാസ്യഭാഷ്യാദി സാഹസം=വ്യായാമം, ഉറക്കിളപ്പ്, വഴിനടപ്പ്, സ്ത്രീസേവ, ചിരി, സംസാരം മുതലായ സാഹസകർമ്മം, അതി ഭജൻ=അധികമായിട്ടു ചെയ്യുന്നവൻ, ഗജം ആകർഷൻ സിംഹഃ ഇവ=ആനയേ പിടിച്ചുവലിക്കുന്ന സിംഹമെന്നപോലെ, വിനശ്യതി=നശിച്ചുപോകുന്നു.

സൂ. ൧൩൩:—

ഉദ്വൎത്തനം കഫഹരം മേദസഃ പ്രവിലായനം
സ്ഥിരീകരണമംഗാനാം ത്വക്പ്രസാദകരംപരം.

സൂ. ൧൩൪:—

ദീപനം വൃഷ്യമായുഷ്യം സ്നാനമൂൎജ്ജാബലപ്രദം
കണ്ഡൂമലശ്രമസ്വേദതന്ദ്രാതൃൾദാഹപാപ്മജിൽ.

ആന വളരെ വലുതും ആനയെ അപേക്ഷിച്ച് സിംഹം തീരെ ചെറുതുമാകുന്നു. എങ്കിലും ആനയേ കൊല്ലാൻ സിംഹത്തിനു കഴിയും. സിംഹം ആനയേ കൊല്ലുന്നതു് ഒരു പ്രത്യേകസമ്പ്രദായത്തിലാണ്. അതു പോരാ ഒരു ബലപരീക്ഷ ചെയ്തിട്ടുതന്നെവേണം എന്നു കരുതിക്കൊണ്ടു സിംഹം ആനയുടെ നേരെചെന്ന് അതിന്റെ തുമ്പിക്കൈയിലോ മറേറാ പിടിച്ചു വലിക്കയാണെങ്കിൽ ആ പിടിത്തത്തിൽതന്നെ ആന സിംഹത്തെ അടുത്തു വലിച്ചിട്ടു് ഒരു ചവിട്ടു ചവിട്ടുന്നതോടുകൂടി സിംഹത്തിന്റെ കഥ കഴിയും. അതുപോലെ വ്യായാമാദികൾ വേണ്ടവിധത്തിൽ മിതമായിട്ടുപയോഗിക്കുന്നതായാൽ അവ ശരീരത്തിനു ബലകരങ്ങളും രോഗനാശകങ്ങളുമായിരിക്കുമെങ്കിലും, വേണ്ട വിധത്തിലല്ലാതെയും അമിതമായിട്ടും ഉപയോഗിക്കുന്നതായാൽ ശരീരത്തെ, ക്ഷയിപ്പിച്ചും രോഗഭാജനമാക്കിയും നശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു.

൧൩൩. അൎത്ഥം:—

ഉദ്വൎത്തനം=തിരുമ്മു്, കഫഹരം=കഫത്തെ ശമിപ്പിക്കും, മേദസഃ പ്രവിലായനം=മേദസ്സിനെ ദ്രവിപ്പിച്ചുകളയും, അംഗാനാം സ്ഥിരീകരണം=അവയവങ്ങൾക്കു ഉറപ്പുണ്ടാക്കും, പരം ത്വക്പ്രസാദകരം=തൊലിക്ക് ഏററവും തെളിവുണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും.

൧൩൪. അൎത്ഥം:—

സ്നാനം=കുളി, ദീപനം=ജഠരാഗ്നിയെ ദീപിപ്പിക്കയും ജീവനശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നതാണ്, വൃഷ്യം=സംഭോഗചാതുൎയ്യത്തെ വൎദ്ധിപ്പിക്കും, ആയുഷ്യം=ആയുസ്സിനു ഹിതമായിട്ടുള്ളതാണ്, ഊൎജ്ജാബലപ്രദം=മനഃപ്രസാദത്തെയും ബലത്തെയും ഉണ്ടാക്കും, കണ്ഡൂമലശ്രമസ്വേദതന്ദ്രാതൃൾദാഹപാപ്മജിൽ=ചൊറിച്ചിൽ, അഴുക്ക്, തളൎച്ച, വിയൎപ്പ്, മടി, തണ്ണീൎദ്ദാഹം, ഉഷ്ണം, പാപം ഇവയേ ഇല്ലാതാക്കും.

പഞ്ചഭൂതാത്മകമായ ശരീരം ഭൌതികങ്ങളായ അനേകം ഘടകപദാൎത്ഥങ്ങളോടുകൂടിയതാണ്. അതിൽ ഏററവും കൂടുതലായിട്ടുള്ളതു ജലമാകുന്നു. ശരീരമെങ്ങും സഞ്ചരിച്ചു സകലശരീരഭാഗങ്ങളേയും പോഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന അന്നസാരമായ രക്തത്തിന്റെ ഘടകങ്ങളിലും ജലമാണ് മറെറല്ലാററിനേയുംകാൾ അധികമായിരിക്കുന്നതു്. ശരീരത്തിനു ജലം എത്രമാത്രം സാത്മ്യമായിട്ടുള്ളതാണെന്നു് ഇതുകൊണ്ടു നിൎണ്ണയിക്കാം. ശരീരത്തിലെ ഓരോ ഘടകങ്ങളും എപ്പോഴും വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടും, ഓരോന്നും പാകംവന്നു മറെറാന്നായി പരിണമിച്ചുകൊണ്ടുമാണിരിക്കുന്നതു്. ഘടകങ്ങളുടെ ഈ വ്യാപാരപരിണാമനിഷ്പാദകമായ ആ പരസ്പരോപമൎദ്ദം ശരീരത്തെ സദാ സന്തപ്തമാക്കിക്കൊണ്ടുമിരിക്കുന്നു. അപ്രകാരം സന്തപ്തമാകുന്ന ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് നിൎവ്വാപണമായ ജലത്തോടുള്ള സംസൎഗ്ഗം എത്രമാത്രം ആശ്വാസകരമായിരിക്കുമെന്നു് ആലോചിച്ചാലറിയാം. ശാരീരമായ സകല വ്യാപാരങ്ങളും നാഡികളിൽ നിന്നു കിട്ടുന്ന പ്രേരണയനുസരിച്ചു നടക്കുന്നതാണു്. നാഡികൾ ശാഖോപശാഖമായി പിരിഞ്ഞു സൎവ്വശരീരത്തിലും വ്യാപിച്ച് അവയുടെ പ്രാന്തങ്ങൾ പ്രതാനരൂപത്തിൽ നിരന്ധ്രമായിട്ടു ത്വക്കിൽ നിബന്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. നാഡികളെ പ്രവൎത്തിപ്പിക്കുന്നതോ അതിന്റെ അധിഷ്ഠാതാവും ഖരരൂക്ഷാദിഗുണങ്ങളോടുകൂടി ശോഷകാത്മാവുമായിരിക്കുന്ന വാതമാണ്. അതുകൊണ്ടും വ്യാപാരകരണംകൊണ്ടും ക്ഷീണിച്ചു ഗുണഹീനമായിത്തീരുന്ന നാഡികൾക്കു ജീവനമായ ജലത്തോടുള്ള യോഗം ബലാധാനവും ഉത്തേജകവുമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിനും സംശയമില്ല. ഈ കാരണങ്ങളാൽ സ്നാനം ദീപനത്വാദി ഗുണങ്ങളോടു കൂടിയതായിരിക്കുന്നു. അതിനുപുറമേ ത്വക്കിൽ പററിയിരുന്ന് അതിന്റെ ധൎമ്മത്തിനു വിലോപമുണ്ടാക്കുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ കളഞ്ഞു സ്രോതസ്സുകളെ തുറക്കുന്നതിനാൽ സ്നാനം കണ്ഡൂമലശ്രമാദികളെ ഇല്ലാതാക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. ഇനി ഒന്നുള്ളതു് അതിന്റെ പാപശമനത്വമാണ്. മുൻപറഞ്ഞ നാഡികളെല്ലാം സുഷുമ്ന എന്നു പേരുള്ള മഹാനാഡിയിൽനിന്നും മസ്തിഷ്കത്തിൽനിന്നും പുറപ്പെടുന്നവയാകുന്നു. ആ സുഷുമ്നയും മസ്തിഷ്കവുമത്രേ മനസ്സിന്റെ ആസ്ഥാനം. അതിനാൽ അവയും അവയിൽനിന്നു പുറപ്പെടുന്ന ചില നാഡികളും മനോവഹകളായിരിക്കുന്നു. മനോവഹനാഡികൾക്കുണ്ടാകുന്ന വൈഷമ്യത്താൽ മനസ്സു വികൃതമായിട്ട് അതു പാപകൎമ്മം ചെയ്വാൻ മനുഷ്യനേ പ്രേരിപ്പിക്കയും, മനോവഹനാഡികളുടെ സമതയാൽ അവികൃതമായിത്തീരുന്ന മനസ്സു പാപകൎമ്മത്തിൽനിന്നു് അവനെ നിവൎത്തിപ്പിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

സൂ. ൧൩൫:—

> ഉഷ്ണാംബുനാധഃകായസ്യ പരിഷേകോ ബലാവഹഃ
> തേനൈവ ചോത്തമാംഗസ്യ ബലഹൃൽ കേശചക്ഷുഷാം.

നാഡികളുടെ വൈഷമ്യത്തെത്തീർത്ത് അവയ്ക്കു സമതയുണ്ടാക്കുവാൻ ജലത്തിനു കഴിയുമെന്നുള്ളതിനാൽ സ്നാനം പാപശമനാർത്ഥമാകുന്നു. കുളിക്കുമ്പോഴും കുളിച്ചു കഴിഞ്ഞ മാത്രയിലും ഉണ്ടാകുന്ന ആ അനുഭവൈകവേദ്യമായ നിർവൃതിതന്നെ, പാപത്തെ ശമിപ്പിക്കാൻ സ്നാനത്തിനു കഴിയുമെന്നുള്ളതിനെ ആർക്കും മനസ്സിലാക്കിത്തരുന്നുണ്ട്.

൧൩൫. അർത്ഥം:—

ഉഷ്ണാംബുനാ=ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ട്, അധഃകായസ്യ പരിഷേകഃ=ദേഹം കുളിക്കുന്നത്, ബലാവഹഃ=ബലവർദ്ധനമാകുന്നു, തേന ഏവ തു=അതുകൊണ്ടുതന്നേ, ഉത്തമാംഗസ്യ (പരിഷേകഃ)=തലകുളിക്കുന്നത്, കേശചക്ഷുഷാം ബലഹൃൽ=കേശത്തിന്റേയും നേത്രത്തിന്റേയും ബലത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു.

സ്നാനത്തെപ്പററി പറയുന്ന ഈ ഘട്ടത്തിൽ പരിഷേകശബ്ദം സ്നാനത്തെയാണ് വിവക്ഷിക്കുന്നതെങ്കിലും 'ധാര' എന്നൊരു വിശേഷാർത്ഥം അതിനുണ്ട്. സ്നാനം ബലപ്രദമാണെന്നു പറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. ധാരയോ അതിനേക്കാൾ ബലാവഹമാകുന്നു. ധാരതന്നെ ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു തലയൊഴിച്ചുള്ള അധരാംഗത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുന്നതായാൽ അതിലുമധികം ബലാവഹമാകുന്നു. ഇവിടെ ബലം എന്നതിനു ജീവശക്തി എന്നാണർത്ഥമെന്നും, രോഗശമനാർത്ഥം ജീവശക്തി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനെ അക്കാര്യത്തിൽ സഹായിക്കുകയാണു ചികിത്സയുടെ സ്വഭാവമെന്നും അതിനാൽ ധാര വ്യായാമത്തെപ്പോലെ നിരപായമായ ഒരു ചികിത്സയാണെന്നും അറിയേണ്ടതാണ്. ശീതമാക്കിയും ഉഷ്ണമാക്കിയും ജലംകൊണ്ടെന്നപോലെ തക്രകാഞ്ജികസ്നേഹാദികൾകൊണ്ടും, വിവിധരീതിയിൽ സംസ്കരിച്ചെടുക്കുന്ന പലതരം ദ്രവസാധനങ്ങളെക്കൊണ്ടും സർവാംഗങ്ങളിലും പ്രത്യംഗങ്ങളിലും ശാസ്ത്രീയമായി വികല്പിച്ചു പ്രയോഗിക്കപ്പെടുന്നതായാൽ പരിഷേകാവഗാഹങ്ങൾകൊണ്ടും സകല രോഗങ്ങളേയും ശമിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതാകുന്നു. എന്നാൽ ജലം സ്നാനമാണെന്നോർമ്മ എപ്പോഴും ഉണ്ടായിരിക്കണം. ചൂടുവെള്ളംകൊണ്ടു ശിരസ്സിൽ ധാരചെയ്യാൻ പാടുള്ളതല്ല. അതു തലമുടിക്കും

സൂ: ൧൨൬:—

നാനാപ്ലുത്യ ശിരഃ സ്നായാന്ന ജലേല്പേ ന ശീതലേ
സ്നാനോദകാവതരണേ സപ്നാൻ നഗ്നോ ന ചാചരേൽ
പഞ്ചപിണ്ഡാനനുദ്ധൃത്യ ന സ്നായാൽ പരവാരിണി
നാത്മാനമീക്ഷേത ജലേ ന തടസ്ഥോ ജലാശയം
ന പ്രതിസ്ഫാലയേദംബു പാണിനാചരണേന വാ.

സൂ. ൧൨൭:—

സ്നാത്വാ ന മൃജ്യാൽ ഗാത്രാണി ധുനുയാന്ന ശിരോരുഹാൻ
ന വസീതാർദ്ര ഏവാശു സോഷ്ണീഷേ ധൌതവാസസീ
നത്വാംബരം പൂർവ്വധൃതം ന ച തൈലവസേ സ്പൃശേൽ
വാസോന്യദന്യൽ പ്ലുയനേ നിർഗ്ഗമേ ദേവതാർച്ചനേ.

കണ്ണിനും കേടുവരുത്തുന്നതാണ്. 'തേനൈവ തു' എന്നതിലേ തൽപദ പ്രയോഗവും, ഏവകാരനിഷ്കർഷയും, തുശബ്ദസിദ്ധാന്തവും കൊണ്ട് അധഃകായപരിഷേകം ബലാവഹമാകുന്നതിന് എത്രത്തോളം ചൂടുള്ള വെള്ളം വേണമോ അത്രത്തോളം ചൂടുള്ള വെള്ളംകൊണ്ട് ഉത്തമാംഗ പരിഷേകം ചെയ്താലാണ് കേശചക്ഷുസ്സുകൾക്ക ബലഹൃത്തായിത്തീരുന്നതെന്നും, സുഖകരമായ കോഷ്ണോദകംകൊണ്ടായാൽ [redacted] ദോഷം സംഭവിക്കയില്ലെന്നും വ്യഞ്ജിപ്പിക്കുന്നു.

൧൨൬ അർത്ഥം:—

ശിരഃ അനാപ്ലുത്യ ന സ്നായാൽ=തലനനയ്ക്കാതെ കുളിക്കരുത്, അല്പേ ജലേ ന=അല്പജലത്തിൽ കുളിക്കരുത്, ശീതലേ (ജലേ) ന=തണുപ്പേറിയ വെള്ളത്തിൽ കുളിക്കരുത്, സ്നാനോദകാവതരണേ സപ്നാൻ=കുളിക്കുന്ന വെള്ളത്തിൽ (കുളം മുതലായതിൽ) ഇറങ്ങുന്നതും ഉറങ്ങുന്നതും, നഗ്നഃ ന ആചരേൽ ച=വസ്ത്രം ധരിച്ചുകൊണ്ടല്ലാതെ ചെയ്യരുത്, പരവാരിണി=അന്യന്റെ കുളം മുതലായവയിൽ, പഞ്ച പിണ്ഡാൻ അനുദ്ധൃത്യ ന സ്നായാൽ=അഞ്ചുരുള മണ്ണ് എടുത്തു കളയാതെ കുളിക്കരുത്. അഞ്ചുരുള മണ്ണ് എടുത്തുകളയുന്നതുകൊണ്ട് അതു താൻ കുഴിച്ച കുളമായിട്ടു വിചാരിച്ചുകൊള്ളാമെന്ന് 'ഇന്ദു' അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. "പഞ്ചഭിഃ പിണ്ഡൈരനുദ്ധൃതൈരാത്മനൈവസ്നാനാർത്ഥം ജലാശയഃ കൃതോ ഭവതി" ജലേ ആത്മാനം ന ഈക്ഷേത=വെള്ളത്തിൽ പ്രതിഫലിച്ചു കാണുന്ന തന്റെ ഛായയെ നോക്കരുത്, തടസ്ഥഃ ജലാശയം ന (ഈക്ഷേത)=ജലാശയങ്ങളെ, അതിന്റെ

സൂ ൧൩൨:—

സ്നാനമർദ്ദിതനേത്രാസ്യകർണ്ണരോഗാതിസാരിഷു
ആധ്മാനപീനസാജീർണ്ണഭുക്തവത്സു ച ഗർഹിതം.

സൂ. ൧൩൯:—

അന്നപാനവിധാനേന ഭുഞ്ജീതാന്നം വിനാത്യയാൽ
അഭിനന്ദ്യ പ്രസന്നാത്മാ ഹുത്വാ ദത്വാ ച ശക്തിതഃ
പാകം സജലമേകാന്തേ യഥാസുഖമിതി ബ്രുവൻ
പ്രയച്ഛേൽ സർവമുദ്ദിശ്യ പാചയേന്നാന്നമാത്മനേ
നാന്നമദ്യാന്മുമൂർഷൂണാം മൃതാനാം ദുഃഖജീവിനാം
സ്ത്രീജിതക്ലീബപതിതക്രൂരദുഷ്കൃതകാരിണാം
ഗണാരിഗണികാസത്രധൂർത്താനാം വണിജാം ച ന
നോത്സംഗേ ഭക്ഷയേൽ ഭക്ഷ്യാൻ ജലം നാഞ്ജലിനാ പിബേൽ
സർവം ച തിലസംബദ്ധം നാദ്യാദസ്തമിതേ രവൌ
ന ഭുക്ത്വാത്ര ആയമേ ന്യന്ന നിഷിദ്ധം ഭജേൽ സുഖം

തീരസ്ഥലത്തുനിന്നുകൊണ്ടു നോക്കരുത്, പാണിനാ ചരണേന വാ=കൈകൊണ്ടോ കാലുകൊണ്ടോ, അംബു ന പ്രതിസ്ഫാലയേൽ=വെ[redacted]ത്തിലടിക്കരുത്.

൧൩൦. അർത്ഥം:—

സ്നാത്വാ=കുളിച്ചിട്ട്, ഗാത്രാണി ന മൃജ്യാൽ=അംഗങ്ങളെ മാർജ്ജനംചെയ്യരുത് (തേച്ച് അഴുക്കിളക്കരുതെന്നർത്ഥം), ശിരോത്ഥാൻ ന ധുനുയാൽ=തലമുടി കുടയരുത്, തത്ര=കുളി കഴിഞ്ഞ ഉടനേ, ആർദ്രഃ ഏവ=നനവോടുകൂടിത്തന്നെ,-ശരീരത്തെ തോർത്തി ഉണക്കാതെ എന്നർത്ഥം (ആർദ്ര ഏവ=നനഞ്ഞുതന്നെയിരിക്കുന്ന) സോഷ്ണീഷേ ധൌതവാസസീ=അലക്കിയ വസ്ത്രങ്ങളും തലപ്പാവും, ന വസീത=ധരിക്കരുത്, പൂർവ്വധൃതം അംബരം [redacted] ന വസീത=കുളിക്കുന്നതിനു മുൻപുടുത്തിരുന്ന വസ്ത്രത്തേയും ധരിക്കരുത്, തൈലവസേ ന സ്പൃശേൽ ച=(കുളിച്ചതിനുശേഷം) എണ്ണയേയും വസയേയും സ്പർശിക്കയുമരുത്, വാസഃ അന്യൽ=സാധാരണ ധരിക്കുന്നതിനായുള്ള വസ്ത്രം ഒന്നു വേറെയായിരിക്കണം, ശയനേ നിർഗ്ഗമേ ദേവതാർച്ചനേ [redacted] ന്യൽ=ഉറങ്ങുമ്പോഴും, പുറത്തു വല്ലടത്തും പോകുമ്പോഴും, ദേവാരാധന ചെയ്യുമ്പോഴും ധരിക്കുന്നതിനു വസ്ത്രങ്ങൾ വേവ്വേറെ ഉണ്ടായിരിക്കണം.

സൂ. ൫൪:—

> ധർമ്മോത്തരാഭിരർത്ഥ്യാഭിഃ കഥാഭിസ്ത്രീഗുണാത്മഭിഃ
> മദ്ധ്യം ദിനസ്യഗമയേ ദിഷ്ടശിഷ്ടസഹായവാൻ

൫൩ വ്യ. അർത്ഥം:—

അർദ്ദിതനേത്രാസ്യകർണ്ണരോഗാതിസാരിഷു= അർദ്ദിതം എന്ന വാതവ്യാധി, നേത്രരോഗം, മുഖരോഗം, കർണ്ണരോഗം, അതിസാരം ഈ രോഗങ്ങളുള്ളവൎക്കും, ആധ്മാനപീനസാജീർണ്ണഭുക്തവത്സു ച=വയറു പെരുക്കവും പീനസവും അജീർണ്ണവുമുള്ളവൎക്കും ഊണുകഴിച്ചിരിക്കുന്നവൎക്കും, സ്നാനം ഗർഹിതം=കുളി നിഷേധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

൫൩ൻ അർത്ഥം:—

അത്യയാൽവിനാ=നിവൃത്തിയില്ലായ്കയൊന്നുമില്ലെങ്കിൽ, അന്നപാനവിധാനേന=അന്നപാനവിധിയനുസരിച്ച്, അന്നം ഭുഞ്ജീത= ആഹാരം കഴിക്കണം, അഭിനന്ദ്യ=അന്നത്തെ അഭിനന്ദിച്ചിട്ട്, പ്രസന്നാത്മാ=മനഃപ്രസാദത്തോടുകൂടി, ഹുത്വാ ശക്തിതഃ ദത്വാ ച= ഹോമിക്കുകയും ശക്തിക്കുതക്കവണ്ണം സാധുക്കൾക്കു കൊടുക്കുകയും ചെയ്തിട്ട് (ഊണു കഴിക്കേണ്ടതാണ്), സർവ്വം ഉദ്ദിശ്യ=പിതൃദേവാദികളെയൊക്കെ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ട്, ഏകാന്തേ സജലം പാകം=വിജനപ്രദേശത്ത് ആഹാരസാധനവും വെള്ളവുംകൂടി, യഥാസുഖം ഇതി ബ്രുവൻ പ്രയച്ഛേൽ="യഥാസുഖം"എന്നുച്ചരിച്ചുകൊണ്ടു ദാനം ചെയ്യണം, ആത്മനേ അന്നം ന പാചയേൽ=തനിക്കായിട്ടു താൻ അന്നത്തെ പാകം ചെയ്യരുത്, മുമൂർഷൂണാം=മരിക്കാൻ പോകുന്നവരുടേയും, മൃതാനാം=മരിച്ചവരുടേയും, ദുഃഖജീവിനാം=ദുഃഖിച്ചു ജീവിക്കുന്നവരുടേയും, സ്ത്രീജിതക്ലീബപതിതക്രൂരദുഷ്കൃതകാരിണാം= സ്ത്രീജിതന്മാർ, നപുംസകന്മാർ, നീചന്മാർ, ക്രൂരന്മാർ, പാപകർമ്മം ചെയ്യുന്നവർ ഇവരുടേയും, ഗണാരിഗണികാസത്രധൂർത്താനാം=കൂട്ടം, ശത്രുക്കൾ, വേശ്യ, സത്രം, ധൂർത്തന്മാർ ഇവരുടേയും, അന്നം ന അദ്യാൽ= ആഹാരം ഭക്ഷിക്കരുത്, വണിജാം ച ന=കച്ചവടക്കാരുടെ (ചോറു കച്ചവടം ചെയ്യുന്നവരുടെ എന്നർത്ഥം) അന്നവും ഭക്ഷിക്കരുത്, ഉത്സംഗേ ഭക്ഷ്യാൻ ന ഭക്ഷയേൽ=മടിയിൽവച്ചുകൊണ്ടു യാതൊരു ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും ഭക്ഷിക്കരുത്. അഞ്ജലിനാ [illegible] ന പിബേൽ= കൈകൊണ്ടു വെള്ളം കുടിക്കരുത്, രവൌ അസ്തമിതേ തിലസംബന്ധം സർവ്വം ച ന അദ്യാൽ=സൂര്യൻ അസ്തമിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ എള്ളു

ചേത്തുള്ള യാതൊന്നും ഭക്ഷിക്കരുതു്, ഭുക്തമാത്രേ ന ആയസ്യേൽ= ഊണു കഴിച്ചു ഉടനേ ആയാസകരമായ കമ്മമൊന്നും ചെയ്യരുതു്, നിഷിദ്ധം സുഖം ന ഭജേൽ=സദാചാരപദ്ധതിയാൽ നിഷേധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സുഖത്തെ അനുഭവിക്കയുമരുതു്.

൫൦. അത്ഥഃ:—

ഇഷ്ടാശിഷ്ടസഹായവാൻ=ഇഷ്ടന്മാരും ശിഷ്ടന്മാരുമായ കൂട്ടുകാരോടുകൂടിയിരുന്നു, ധമ്മോത്തരാഭിഃ=ധമ്മപ്രധാനങ്ങളും, അത്ഥ്യാഭിഃ=അനുകരണീയമായ അത്ഥമുള്ളവയും, ത്രിഗുണാത്മഭിഃ=വൃദ്ധി, ക്ഷയം, സമത എന്ന മൂന്നു ഗുണങ്ങളുള്ളവയുമായ കഥാഭിഃ=കഥകൾ പറഞ്ഞുകൊണ്ടു്, ദിനസ്യമദ്ധ്യം ഗമയേൽ=മദ്ധ്യാഹ്നത്തെ കഴിച്ചു കൂട്ടണം.

മദ്ധ്യാഹ്നസമയം വിശ്രമത്തിനായിട്ടുപയോഗിക്കണം എന്നാ[illegible] പറയുന്നതു്. എന്നുവച്ചാൽ മനശ്ശരീരങ്ങളെ അവയുടെ സാധാരണ വ്യാപാരങ്ങളിൽ നിന്നു് നിവത്തിപ്പിച്ചിരിക്കണം എന്നു താല്പയ്യം. മനശ്ശരീരങ്ങളുടെ ആ വ്യാപാരനിവത്തനം ആഹാരപചനത്തിനു വളരെ സഹായിക്കുന്നതാണു്. ശരീരവ്യാപാരം സ്വതന്ത്രം പരതന്ത്രം എന്നു രണ്ടു വിധത്തിലുണ്ടു്. ശരീരാവയവങ്ങൾ നമ്മുടെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളെ അനുസരിക്കാതെ സ്വയം പ്രവത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനേയാണു് സ്വതന്ത്രവ്യാപാരം എന്നു പറയുന്നതു്. നമുക്കു് ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ മാത്രം ആവശ്യത്തിനനുസരിച്ചു പ്രവത്തിക്കുന്നതു് പരതന്ത്രവ്യാപാരമാകുന്നു. നടക്കുക, ഓടുക, ചാടുക, സംസാരിക്കുക, ആലോചിക്കുക ഇതെല്ലാം നമ്മുടെ ഇഷ്ടത്തിനനുസരിച്ചു് അതാതു അവയവങ്ങൾ വ്യാപരിക്കുന്നതിനാൽ സംഭവിക്കുന്നതാകകൊണ്ടു് അതു പരതന്ത്രവ്യാപാരമാണു്. ആഹാരപചനം, രക്തപരിവത്തനം, ധാതുപരിണാമം മുതലായവ അങ്ങനെയല്ലാത്തതിനാൽ സ്വതന്ത്രവ്യാപാരങ്ങളത്രേ. എല്ലാ വ്യാപാരങ്ങളേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതു് ഒരേ [illegible] ശക്തിതന്നെയാകയാൽ ഒന്നിലധികം കാര്യങ്ങളെ ഒരു സമയത്തു വേണ്ടവണ്ണം നിവ്വഹിക്കാൻ സാധിക്കാതെ വരും. ഇവിടെ ഇപ്പോൾ ഊണുകഴിച്ചിരിക്കയാണല്ലോ. ആഹാരപചനമാണു് അപ്പോൾ അവശ്യം നടക്കേണ്ടതു്. [illegible] സമയം നാം മററു വല്ല പ്രവൃത്തികളിലും ഏപ്പെടുന്നതായാൽ ആഹാരപചനത്തിനു വിഘാതം നേരിടും. അതു വരാതെ ആഹാരപചനത്തിൽ പചനാവയവങ്ങളുടെ സ്വതന്ത്രവ്യാപാരം ശരിക്കു നിവ്വഹിക്കുന്നതിനുവേണ്ടിയാണു് അപ്പോൾ വിശ്രമിക്കണമെന്നു പറഞ്ഞതു്. ഈ വിശ്രമം മനസ്സിനും ശരീരാവയവങ്ങൾ

ക്കും ഉല്ലാസവും ഉന്മേഷവും ഉണ്ടാകത്തക്കവിധത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുന്ന തു് അധികം ഗുണകരമായിരിക്കും. കൂട്ടുകാരോടു കൂടിയിരുന്നു കഥ കൾ പറയുന്നതു് അപ്രകാരമുള്ള വിശ്രമമാണു്. ആ കൂട്ടുകാർ തന്നോ ടും തന്നി[redacted] ഇഷ്ടമുള്ളവരും സജ്ജനങ്ങളും സർവ്വഥാ തന്നെ സഹാ യിക്കുന്നവരുമായിരിക്കണം. കഥകൾ തനിക്ക അനുഷ്ഠേയമായ [redacted] പാഠം പഠിക്കുവാൻ ഉതകത്തക്കവണ്ണം അർത്ഥമുള്ളവയായിരിക്കേണ്ടു താണു്. ആ അർത്ഥം ത്രിവർഗ്ഗങ്ങളായ ധർമ്മം, അർത്ഥം, കാമം ഇവയെ പ്രതിപാദിക്കുന്നതും, അതുതന്നെ കാമത്തേക്കാൾ അർത്ഥത്തേയും [redacted] തിനേക്കാൾ സർവ്വപ്രധാനമായി ധർമ്മത്തേയും വിവരിക്കുന്നതായിരിക്ക ണം. അതും പോരാ ഈ ധർമ്മാർത്ഥകാമങ്ങളിൽ ഓരോന്നിനുമുണ്ടാകു ന്ന വൃദ്ധിക്ഷയസമതകളേ അതാതിനുള്ള കാരണത്തോടുകൂടി പ്രകാ ശിപ്പിക്കുകയും വേണം. ഇപ്രകാരമുള്ള കഥാശ്രവണംകൊണ്ടും സ്സി ദ്ധന്മാരായ സജ്ജനങ്ങളോടുള്ള സഹവാസംകൊണ്ടും കൃത്യാകൃത്യ ബോധവും സർവ്വാംഗസന്തൃപ്തിയുമുണ്ടാകയും അതിൻെറ ഫലമായിട്ടു ണ്ടാകുന്ന അകൃത്യവർജ്ജനവും കൃത്യസേവനവുംകൊണ്ടു പുരുഷാർത്ഥം അനായാസേന സാധിക്കാൻ സംഗതിവരികയും തൽക്കാലം ഭുക്തപാ കം ശരിക്കു നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

ഇവിടെ ഉണ്ണാനുള്ള സമയം ഏതാണെന്നുകൂടി ഒന്നു നിർണ്ണയി ക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഉണന്നെഴുന്നേൽക്കേണ്ടതു മൂന്നേമുക്കാൽ നാഴിക പു ലരാനുള്ളപ്പോഴാണെന്നു പറഞ്ഞുവല്ലോ. ആ സമയം ബ്രാഹ്മമുഹൂ ർത്തമാണെന്നു പറഞ്ഞിരിക്കകൊണ്ടു് അപ്പോൾ ബ്രഹ്മോപാസനം ചെയ്യേണ്ടതാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു. അതു പ്രാണായാമപൂർവ്വകമായി ട്ടായാൽ ശരീരത്തിനും ഗുണകരമായിരിക്കും. അതിനാൽ [redacted] കാൽ യാമത്തോളം അല്ലെങ്കിൽ അരമണിക്കൂർസമയം ഇതു ചെയ്യേണ്ടു താണു്. പിന്നെ അത്രയും സമയംകൊണ്ടു ശൗചകർമ്മങ്ങൾ അനു ഷ്ഠിക്കണം. അപ്പോഴേയ്ക്കു അരുണോദയമാകും. പിന്നെ ദന്തധാവ നത്തിനു് ആരംഭിക്കാം. എട്ടുമണിയോടുകൂടി പല്ലുതേപ്പും അനന്തര [redacted] നസ്യധൂമാദികളും അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടു് അർത്ഥാനുബന്ധികളായ ഗൃഹ്യകാര്യങ്ങളിൽ പ്രവേശിക്കയും പത്തുമണിക്കു് അതിൽനിന്നെല്ലാം നിവർത്തിക്കയും വേണം. അപ്പോഴേയ്ക്കു കഫകാലം കഴികയും ചെയ്യും. പിന്നെ അഭ്യംഗമർദ്ദനങ്ങളും വ്യായാമവുംചെയ്തു കുളിച്ചിട്ടു പതിനൊ ന്നുമണിക്കു ഊണുകഴിക്കുകയും അതിനു ശേഷം മധ്യാഹ്നം രണ്ടുമണി ക്കൂറോളം വിശ്രമിക്കുകയും വേണം. ഇങ്ങനെയായാൽ തലേദ്ദിവസ [redacted] ആഹാരം നിശ്ശേഷം ദഹിച്ചു കോഷ്ഠാവയവങ്ങൾ പരിശുദ്ധങ്ങ ളാകയും പരിശുദ്ധമായ വിശപ്പുതന്നെ ഉണ്ടാകയും ചെയ്യും. ഇതി

സൂ. ൫൪൫:—

ന ലോകഭൂപവിദ്വിഷ്ടൈർന സംഗച്ഛേത നാസ്തികൈഃ
കലിവൈരരുചിർ ന സ്യാദ്ധീരസ്സമ്പദ്വിപത്തിഷു.

സൂ. ൫൪൬:—

ശ്രുതാദന്യത്ര സന്തുഷ്ടസ്തത്രൈവ ച കുതൂഹലീ
ക്ഷാന്തിമാൻ ദക്ഷിണോ ദക്ഷസ്സുസമീക്ഷിതകാര്യകൃൽ
ഹ്രീമാൻ ധീമാൻ മഹോത്സാഹഃ സംവിഭാഗീ പ്രിയാതിഥിഃ
അക്ഷുദ്രവൃത്തിർഗംഭീരസ്സാധുരാശ്രിതവത്സലഃ
ദാതാ പിതൃഭ്യഃ പിണ്ഡസ്യ യഷ്ടാ ഹോതാ കൃപാത്മകഃ
അനുജ്ഞാതാ സ്വവാർത്താനാം ദീനാനാമനുകമ്പകഃ
ആശ്വാസകാരീ ഭീതാനാം ക്രുദ്ധാനാമനുനായകഃ
പൂർവ്വാഭിഭാഷീ സുമുഖഃ സുശീലഃ പൂജ്യപൂജകഃ
വിത്തബന്ധുവയോവിദ്യാവൃത്തൈഃ പൂജ്യാ യഥോത്തരം.

നിടയ്ക്ക് ആവശ്യമെന്നുതോന്നിയാൽ ഗൃഹ്യകാര്യങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സമയത്തു കുറച്ചു ശുദ്ധജലം കുടിക്കുന്നതിന്നു വിരോധമില്ല.

൫൪൫. അർത്ഥം:—

ലോകഭൂപവിദ്വിഷ്ടൈഃ=പൊതുജനങ്ങളാലും രാജാക്കന്മാരാലും വെറുക്കപ്പെട്ട ആളുകളൊന്നിച്ച്, ന സംഗച്ഛേത=സഹവസിക്കരുത്, നാസ്തികൈഃ (സഹ) ന സംഗച്ഛേത=നാസ്തികന്മാരോടുകൂടിയും സഹവസിക്കരുത്. കലിവൈരരുചിഃ ന സ്യാത്=കലഹത്തിലും വിരോധത്തിലും താല്പര്യമുണ്ടാകരുത്, സമ്പദ്വിപത്തിഷു ധീരഃ സ്യാൽ=സമ്പത്തിലും ആപത്തിലും ഒരുപോലെ ധീരനായിരിക്കണം.

൫൪൬. അർത്ഥം:—

ശ്രുതാൽ അന്യത്ര സന്തുഷ്ടഃ=ശാസ്ത്രത്തെ ഒഴിച്ചു (മററുള്ളവയിൽ) സന്തുഷ്ടനായിരിക്കണം, തത്ര ഏവ കുതൂഹലീ ച=അതിൽ(ശാസ്ത്രത്തിൽ) ത്തന്നെ കൌതുകമുള്ളവനായിരിക്കയും വേണം, ക്ഷാന്തിമാൻ ദക്ഷിണഃ ദക്ഷഃ=ക്ഷമയുള്ളവനും, ആരോടും അനുകൂലഭാവമുള്ളവനും സമർത്ഥനും, സുസമീക്ഷിതകാര്യകൃൽ=നല്ലവണ്ണം സൂക്ഷിച്ചാലോചിച്ചിട്ടു വേണ്ടതു ചെയ്യുന്നവനും, ഹ്രീമാൻ=ലജ്ജയുള്ളവനും, ധീമാൻ=ബുദ്ധിയുള്ളവനും, മഹോത്സാഹഃ=വലിയ ഉത്സാഹമുള്ളവനും, സംവിഭാഗീ=ഗുണദോഷങ്ങളെ വിവേചിച്ചു കാണുന്നവനും, പ്രിയാതി

സൂ. ൫൪൩:—

> ആത്മദ്രുഹമമർയ്യാദം മൂഢമുജ്ഝിതസൽപഥം
> സുതരാമനുകമ്പേത നരകാർച്ചിഷ്മദിന്ധനം.

ഥിഃ=അതിഥികളിലും അതിഥിസൽക്കാരത്തിലും പ്രിയമുള്ളവനും, അക്ഷുദ്രവൃത്തിഃ=നീചവൃത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാത്തവനും, ഗംഭീരഃ=ആശയം മററുള്ളവർക്ക് എളുപ്പത്തിൽ കാണ്മാൻ കഴിയാത്തവണ്ണം ഗംഭീരനും, സാധുഃ=നല്ലവനും, ആശ്രിതവത്സലഃ=ആശ്രിതന്മാരിൽ വാത്സല്യമുള്ളവനും, പിതൃഭ്യഃ പിണ്ഡസ്യ ദാതാ=പിതൃക്കൾക്ക പിണ്ഡദാനം ചെയ്യുന്നവനും, യഷ്ടാ ഹോതാ ക്രിയാത്മകഃ=യാഗം ചെയ്യുന്നവനും, ഹോമിക്കുന്നവനും, കൃപയുള്ളവനുമായിരിക്കണം. സുവാർത്താനാം അനുജ്ഞാതാ=നല്ല വൃത്തികളെ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നവനായും, ദീനാനാം അനുകമ്പകഃ=ദീനന്മാരിൽ അനുകമ്പയുള്ളവനായും, ഭീതാനാം ആശ്വാസകാരീ=ഭയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവരെ ആശ്വസിപ്പിക്കുന്നവനായും, ക്രുദ്ധാനാം അനുനായകഃ=കോപിച്ചിരിക്കുന്നവരെ നല്ലവാക്ക പറഞ്ഞു നേരെയാക്കുന്നവനായും, പൂർവ്വാഭിഭാഷീ=ചിരിച്ചുകൊണ്ട് മുൻപേ സംസാരിക്കുന്നവനായും, സുമുഖഃ=സൌമുഖ്യമുള്ളവനായും, സുശീലഃ=നല്ലശീലമുള്ളവനായും, പൂജ്യപൂജകഃ=പൂജ്യന്മാരെ പൂജിക്കുന്നവനായുമിരിക്കണം. വിത്തബന്ധുവയോ വിദ്യാവൃത്തൈഃ (ഉപലക്ഷിതാഃ) യഥോത്തരം പൂജ്യാഃ=ധനവാന്മാരും, ബന്ധുജനങ്ങളും, വൃദ്ധന്മാരും, വിദ്വാന്മാരും, സദ്വൃത്തന്മാരും, ക്രമേണ അധികമധികം പൂജനീയന്മാരാകുന്നു.

൫൪൩. അർത്ഥം:—

ആത്മദ്രുഹം=തന്നെ ദ്രോഹിക്കുന്നവനും, അമർയ്യാദം=മർയ്യാദയില്ലാത്തവനും, ഉജ്ഝിതസൽപഥം=സന്മാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നു വ്യതിചലിച്ചവനും, നരകാർച്ചിഷ്മദിന്ധനം=നരകമാകുന്ന അഗ്നിയിൽ വിറകുപോലെ ദഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവനുമായ, മൂഢം=മൂഢനെ ഉദ്ദേശിച്ച്, സുതരാം അനുകമ്പേത=ഏററവും ദയയുള്ളവനായിരിക്കണം.

തന്നെ ദ്രോഹിക്കുന്നവനെ താൻ സ്നേഹിക്കണം എന്നു പറഞ്ഞാൽ ആക്കും പെട്ടെന്ന് ഒരത്ഭുതരസം ഉണ്ടാകും. ആലോചിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്ന ശീലമില്ലാത്തതായിപ്പോയതുകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണ് ആ അത്ഭുതരസം. സൂക്ഷ്മമാലോചിച്ചാൽ അതിലത്ഭുതപ്പെടാനൊന്നുമില്ല. ഒരാൾ നമ്മെ ദ്രോഹിക്കുന്നു എന്നു വയ്ക്കുക. അതുകൊണ്ടു ചില ദോഷങ്ങൾ നമുക്കുണ്ടാകുന്നു എന്നുമിരിക്കട്ടേ. അത് സാധാരണ

സൂ. ൧൭൭:—

ധർമ്മ്യമർത്ഥ്യം പ്രിയം തഥ്യം മിതം പഥ്യം വദേദ്വചഃ.

സംഭവങ്ങളിലൊന്നായിട്ടു മാത്രം ഗണിച്ചുകളഞ്ഞാൽ നമുക്കതു് അത്രതന്നെ ക്ലേശകരമായിത്തീരുന്നതല്ല. ഇനി ദ്രോഹിക്കുന്ന ആളെ നോക്കുക. ദ്രോഹവിചാരം അയാളിലിരിക്കുന്നു. അതു് ആയാളുടെ ആത്മാവിനെ ഉപ്പു് അതിരിക്കുന്ന പാത്രത്തെ എന്നപോലെ അധഃപതിപ്പിക്കുകയാണു്. അതിനു പുറമെ ശത്രുവിൽ അതിനെ പ്രയോഗിച്ചു ഫലിപ്പിക്കുന്നതിനായി പലവിധത്തിൽ അയാൾ യത്നിക്കുകയും പലതരം ക്ലേശങ്ങൾ അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. നോക്കുക! എന്തൊരു ദയനീയമാണു് അയാളുടെ അവസ്ഥ. അങ്ങനെയുള്ളവരെയല്ലാതെ പിന്നെ ആരെയാണു സ്നേഹിക്കേണ്ടതു്. അതോടുകൂടി തീരെ മര്യാദയില്ലാത്തവരും സന്മാർഗ്ഗത്തിൽ നിന്നു വ്യതിചലിച്ച മൂഢന്മാരുമായിരിക്കയാണെങ്കിൽ അവർ നരകമാകുന്ന അഗ്നിക്കു വിറകായിത്തീരുകയാണു ചെയ്യുന്നതു്. അഗ്നി ജ്വലിക്കണമെങ്കിൽ വിറകു വേണം. വിറകുള്ളിടത്തോളം അഗ്നി നല്ലവണ്ണം ജ്വലിക്കുന്നു. അഗ്നി ജ്വലിക്കുന്നിടത്തോളം വിറകു ദഹിച്ചുപോകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ നരകാഗ്നിയിൽ ഇവർ ദഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതോടുകൂടി ഇന്ധനസാന്നിധ്യത്താൽ മററുള്ളവരെക്കൂടി ബാധിക്കത്തക്കവണ്ണം നരകാഗ്നി ക്രമത്തിലധികമായി വർദ്ധിച്ചു ലോകനാശത്തിനു കാരണമായിത്തീരുന്നു. അതിനാൽ അങ്ങനെയുള്ളവരോടു് ഏററവും ദയാലുവായിരിക്കേണ്ടതു് ആത്മബോധം അല്പമെങ്കിലുമുള്ളവർക്കു് അത്യാവശ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

൧൭൭. അർത്ഥം:—

ധർമ്മ്യം=ധർമ്മത്തെ പ്രധാനമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നതും, അർത്ഥ്യം=അനുകരണീയമായ അർത്ഥമുള്ളതും, പ്രിയം=കേൾക്കുന്നവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നതും, തഥ്യം=സത്യമായുള്ളതും, പഥ്യം=സർവ്വഥാ ഹിതമായിട്ടുള്ളതുമായ, വചഃ=വാക്കിനെ, മിതം വദേൽ=മിതമായിട്ടു പറയണം.

"ഉള്ളതു പറഞ്ഞാലുറിയും ചിരിക്കും" എങ്കിലും മററുള്ളവർക്കു് അപ്രിയമുണ്ടാക്കാൻ സത്യവാദത്തിനുള്ളിടത്തോളം ശക്തി മറെറാന്നിനുണ്ടെന്നു പറഞ്ഞുകൂടാ. സ്തുതി കള്ളമാണെന്നു് എല്ലാവർക്കുമറിയാം. എന്നാലും അതിനെ ഇഷ്ടപ്പെടാത്ത മനുഷ്യരാരുമില്ല. മറിച്ചു് നിന്ദി[illegible]യാണെങ്കിലോ അയാൾ ഒന്നടങ്കം അയാൾക്കുതന്നെ ബോധ്യമുള്ള അയാളുടെ ദോഷത്തെ വിചരിച്ചായാലും അതു വിരോധമാണു്.

സൂ. ൧൮൫:—

നാത്മാനമവജാനീയാന്നസ്തൂയാന്ന ച പീഡയേൽ
ന ഹീനാനവമന്യേത വൃത്താംഗാർത്ഥബലശ്രുതൈഃ
നാത്യന്തുദസ്സ്യാന്ന ക്രൂരോ ന തീക്ഷ്ണോ നോപതാപവാൻ

ഇതിൽനിന്നു വെളിപ്പെടുന്നതു് അസത്യത്തിൽ ഇഷ്ടവും സത്യത്തിൽ അനിഷ്ടവുമാണു സാമാന്യേന മനുഷ്യർക്കുള്ളതെന്നത്രേ. ഈ സ്ഥിതിയിൽ സത്യവും പ്രിയവുമായുള്ളതു പറയണം എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഒന്നും പറയാതിരിക്കാനേ സാധിക്കയുള്ളൂ. അങ്ങനെയല്ല, സത്യവാന്മാരായ സഹൃദയന്മാർക്കു സത്യവും പ്രിയവുമായുള്ളതുതന്നെ പറയാം. സത്യമെല്ലാം പറയണമെന്നു പറയുന്നില്ല. പിന്നെയോ പറയുന്നതൊക്കെ സത്യമായിരിക്കണമെന്നേ ഉള്ളൂ. ഇതു സാധിക്കുന്നതിനു്, മററുള്ളവർക്കു് അപ്രിയം ജനിപ്പിക്കുന്ന ഒരു സത്യം നാം അറിഞ്ഞിട്ടുള്ളതു പറയാതിരുന്നാൽ മതി. പറയാനായിട്ടതിനെ ഓർമ്മയിൽ വച്ചേക്കാ[redacted] അറിയുന്ന ക്ഷണത്തിൽത്തന്നെ അതിനെ മറന്നുകളകയാണു വേണ്ടതു്. നമുക്കു് എന്തെങ്കിലും പറയേണ്ടതായി വന്നാൽ അതു സത്യമായിരിക്കണം; മററുള്ളവർക്കു പ്രിയജനകവുമായിരിക്കണം. അതുപോലെ പറയുന്ന വാക്കുകൾ ധർമ്മാനുസൃതങ്ങളായിരിക്കയും വേണം. ധർമ്മമാണു ലോകത്തെ ഈ വിധം നിലനിറുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതെന്നു് എല്ലാവരും അറിയണം. പറയുന്നതിൽ അനുകരണീയമായ എന്തെങ്കിലും ഒരർത്ഥം ഉണ്ടായിരിക്കണം. ഒരർത്ഥവുമില്ലാത്ത വൃഥാലാപം വെറും നിന്ദ്യമത്രേ. പറയുന്നതെല്ലാം ഉഭയലോകത്തിനും ബാഹ്യാന്തരാംഗങ്ങൾക്കും എന്നുവേണ്ടാ, എല്ലാവിധത്തിലും ഹിതകരമായിരിക്കുകയും എന്നാൽ മിതമായിരിക്കുകയും വേണ്ടതാകുന്നു. അധികം പറഞ്ഞാൽ അലങ്കാരത്തിനായിട്ടെങ്കിലും അസത്യമതിൽ കടന്നുകൂടാതിരിക്കയില്ല. അതോടുകൂടി മററു പല ദോഷങ്ങളും അതിൽ സ്ഥലംപിടിക്കതന്നെ ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു് അതിപ്രസംഗം 'അധികപ്രസംഗ'മായിത്തീരാതിരിക്കാൻ ആരും സൂക്ഷിച്ചേ മതിയാവൂ.

൧൮൫. അത്ഥം:—

ആത്മാനം ന അവജാനീയാൽ=തന്നെത്താൻ അവമാനിക്കരുതു്, ന സ്തുയാൽ=സ്തുതിക്കരുതു്, ന പീഡയേൽ ച=പീഡിപ്പിക്കയുമരുതു്, വൃത്താർത്ഥാംഗബലശ്രുതൈഃഹീനാൻ=ആചാരം, ധനം, ശരീരസൌന്ദര്യം, ബലം, ശാസ്ത്രജ്ഞത ഇതുകളിൽ കുറവുള്ളവരേ, ന അവ

സൂ. ൫൮:—

ഹേതാവീർഷ്യേന്നതുഫലേ പാപം പാപേപി നാചരേൽ
പരസ്യ ദണ്ഡംനോദ്യച്ഛേൽ ക്രുദ്ധോ നൈനം നിപാതയേൽ
അന്യത്ര പുത്രാച്ഛിഷ്യാദ്വാ ശാസനാർഹാദ്ധിതാശയഃ.

മന്യേത=[ആ കാരണം പറഞ്ഞു] അവമാനിക്കരുതു്, അരുന്തുദഃ ന സ്യാൽ=അത്യുപദ്രവകരമായുള്ളതൊന്നും ചെയ്യരുതു്, ന ക്രൂരഃ=ക്രൂരനായിത്തീരരുതു്, ന തീക്ഷ്ണഃ=കടുപ്പക്കാരനാകരുതു്, ന ഉപതാപവാൻ=ആൎക്കും ദുഃഖകാരിയാകരുതു്.

൫൮. അൎത്ഥം:—

ഹേതൌ ഈൎഷ്യേൽ=ഹേതുവിൽ ഈൎഷ്യ ഉണ്ടാകണം, ഫലേ തു ന(ഈൎഷ്യേൽ)=ഫലത്തിലാകട്ടേ ഈൎഷ്യ ഉണ്ടാകരുതു്, പാപേ അപി പാപം ന ആചരേൽ=പാപം ചെയ്യുന്നവരിലും, പാപമായിട്ടുള്ളതു ചെയ്യരുതു്, പരസ്യ ദണ്ഡം ന ഉദ്യച്ഛേൽ=അന്യനെ ശിക്ഷിക്കാനായി ഉദ്യമിക്കരുതു്, ക്രുദ്ധഃ=കോപിയായിട്ടു്, ശാസനാൎഹാൽ പുത്രാൽ ശിഷ്യാൽ വാ അന്യത്ര=ശിക്ഷാൎഹനായ പുത്രനേയോ ശിഷ്യനേയോ ഒഴിച്ചു മററാരിലും, ഏനം ന നിപാതയേൽ=ശിക്ഷയെ നടത്തരുതു്, ഹിതാശയഃ=[അവരെ ശിക്ഷിക്കുന്നതു തന്നെയും] നല്ല ആശയത്തോടുകൂടിയായിരിക്കണം.

മററാൎക്കുണ്ടാകുന്ന ഉൽക്കൎഷം തനിക്കുണ്ടാകുന്നില്ലല്ലോ എന്നുള്ള അസഹിഷ്ണുതയോടുകൂടിയ ഭാവനയാണു് ഈൎഷ്യ. ഇതു് ഒരൊഴിയാബ്ബാധപോലെ മിക്കവാറും മനുഷ്യരെ ഉപദ്രവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതാണു്. ഇതില്ലായിരുന്നു എങ്കിൽ മനുഷ്യജീവിതം എത്ര സുഖകരമായിരിക്കുമായിരുന്നു എന്നു ഹൃദയാലുക്കൾ ചിലപ്പോഴൊക്കെ ഓൎക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കും. അത്ര ഉപദ്രവകാരിയാണു് ഈൎഷ്യ. ഇതു നല്ലതല്ലെന്നു് എല്ലാവൎക്കുമറിയാം. എങ്കിലും അതിനെ വിട്ടിരിക്കാൻ അധികമാൎക്കും കഴിയുന്നില്ല. 'ആരോടും ഈൎഷ്യ അരുതു്' എന്നുപദേശിക്കാൻ ആൎക്കും —എന്നുവച്ചാൽ ഈൎഷ്യ ഉള്ളവൎക്കും— കഴിയും. അതിനെ ഗുണകരമായ വഴിയിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്താൻ ഹൃദയാലുക്കളായ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാൎക്കേ കഴിയൂ എന്തെന്നാൽ ശാസ്ത്രീയദൃഷ്ട്യാ ദോഷകരമായിട്ടൊന്നും ലോകത്തുണ്ടായിരിക്കയില്ല. മരണകാരികളായ പാഷാണാദി വിഷദ്രവ്യങ്ങൾ രസായനങ്ങളായിത്തീരുന്നതു് അതുകൊണ്ടാണു്. ഈൎഷ്യ എന്നതു് ഒരു മനോവികാ

രമാകയാൽ മനസ്സ് ഉള്ളിടത്തോളം ഈൎഷ്യയെ നിരോധിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതല്ല. അതുകൊണ്ടതിനെ ഗുണപ്രദമായവിധത്തിൽ ഉപയോഗിച്ചു ശീലിക്കുന്നതാണു നന്ന്. അന്യന്ന് ഉൽക്കൎഷമുണ്ടാകയും അതു തനിക്കുണ്ടാകാതിരിക്കയും ചെയ്യുന്നതിലുള്ള അസഹിഷ്ണുതയാണല്ലോ ഈൎഷ്യ. ഈൎഷ്യ ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങുമ്പോൾതന്നെ ഈൎഷ്യയ്ക്കു വിഷയമായ പരോൽക്കൎഷം എന്തുകൊണ്ടുണ്ടായി എന്ന് ആലോചിക്കണം. കാരണംകൂടാതെ കാൎയ്യമുണ്ടാകയില്ലെന്നും, കാരണ[illegible] ശരിക്കു അംഗീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു കാൎയ്യലാഭമുണ്ടാകുമെന്നും അറികയും വേണം. എന്നിട്ട് ആ കാരണത്തോട് ഈൎഷ്യ വയ്ക്കണം. അതിന്റെ ഫലമായിട്ടു കാരണത്തെ അനുസരിക്കയും അതനുസരിച്ചു പ്രവൎത്തിക്കയും ചെയ്താൽ കാൎയ്യമായ ഉൽക്കൎഷം തനിക്കുമുണ്ടാകും. അങ്ങനെയല്ലാതെ കാൎയ്യത്തിൽ ഈൎഷ്യ വയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ടു തന്റെ ഹൃദയം ദുഷിക്കുന്നതല്ലാതെ യാതൊരു പ്രയോജനവും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ഇങ്ങനെ ഈൎഷ്യയെ ഗുണകരമായ വിധത്തിൽ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ദോഷകരമായ അതിന്റെ ആവേശത്തെ തടയുകയും വേണ്ടതാകുന്നു. അതുപോലെ പാപകൎമ്മം നമ്മുടെ നേരെ ചെയ്യുന്നവരോടും നാം ആ വിധം ചെയ്തുകൂടാ. എന്തെന്നാൽ അപ്പോൾ നാമും അവരെപ്പോലെ പാപികളും നീചന്മാരുമായിത്തീരുന്നു. അന്യൎക്ക് അസഹ്യത തോന്നത്തക്കവണ്ണം എന്തെങ്കിലും ദോഷം തനിക്കുണ്ടെന്നറിഞ്ഞ് അതിനെ പരിഹരിക്കാനാണു ബുദ്ധിമാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടത്. എന്തുതന്നെയായാലും അന്യന്മാരെ ശിക്ഷിക്കാൻ ഒരുമ്പെടരുത്. എത്രതന്നെ കോപമുണ്ടായാലും, കാമാധിക്യത്തിൽ സ്വന്തം മാതൃസോദരിമാരെ പ്രാപിക്കാത്തതുപോലെ ആരും അന്യരെ ശിക്ഷിച്ചുകൂടാത്തതുമാണ്. വേണ്ടിവന്നാൽ ശിക്ഷിക്കത്തക്ക വല്ല കുററങ്ങളും ചെയ്യുമ്പോൾ തന്റെ പുത്രന്മാരെയും ശിഷ്യന്മാരെയും ശിക്ഷിക്കാം. ഇതിനെ സൂക്ഷിച്ചാൽ അന്യശിക്ഷ എന്നു പറഞ്ഞുകൂടാ. തന്റെ തെററുകൊണ്ടായിരിക്കും പുത്രശിഷ്യന്മാർ കുററക്കാരായിത്തീരുന്നത്. അതിനാൽ അവരെ ശിക്ഷിക്കുന്നതു സത്യത്തിൽ തന്നെ ശിക്ഷിക്കുകയാണ്. അതുതന്നെയും, അവൎക്കതുകൊണ്ടു ഗുണമുണ്ടാകണം എന്നുള്ള ശുദ്ധോദ്ദേശ്യത്തോടുകൂടിയായിരിക്കണം. അല്ലാതെ ദുഷ്ടവിചാരത്തോടുകൂടിയും ശിക്ഷിക്കാനായി മാത്രവും ശിക്ഷിക്കരുത്. അതിനായി അവർ ചെയ്ത തെററ് എന്താണെന്നും, അതുകൊണ്ട് അവൎക്കോ മററുള്ളവൎക്കോ ഉണ്ടാകുന്ന ദോഷമെന്താണെന്നും അവരെ മനസ്സിലാക്കീട്ട് അതിന്റെ ഓൎമ്മ വിട്ടുപോകാതിരിക്കണമെന്നു കരുതി മാത്രം വേണ്ടിവന്നാൽ ശിക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

സൂ. ൪൭:—

നൃത്യവാദിത്രഗീതാദിനോല്ബണാമാചരേൽക്രിയാം
പ്രസിദ്ധകേശവാഗ്വേഷശമസാന്ത്വപരായണഃ.

൪൭. അർത്ഥം:—

നൃത്യവാദിത്രഗീതാദിക്രിയാം=കളി, വാദ്യഘോഷം, പാട്ടു മുതലായ കർമ്മങ്ങളെ, ഉൽബണാം ന ആചരേൽ=ക്രമത്തിലധികമാക്കി ച്ചെയ്യരുത്, പ്രസിദ്ധകേശവാഗ്വേഷശമസാന്ത്വപരായണഃ=മുടി [illegible]ട്ടിവയ്ക്കുക, സംസാരിക്കുക, വേഷഭൂഷാദികളെ ധരിക്കുക ഇതെല്ലാം സാധാരണ മട്ടിലായിരിക്കുകയും, അടക്കമുള്ളവനും സമാധാനപരനമായിരിക്കുകയും വേണം.

ഇക്കാലത്തെ ചില ചെറുപ്പക്കാർ ആകപ്പാടേ മുടി വളർത്തുന്നതും, വിചിത്രാകൃതിയിൽ അതിനെ കെട്ടിവച്ചു പരിഹാസ്യന്മാരായി നടക്കുന്നതും കണ്ടാൽ അതിനെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു വിധി ആവശ്യമാണെന്നു തോന്നാതിരിക്കയില്ല. ഇതൊക്കെ അന്തസ്സാരമില്ലായ്മയിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ഒരുവക ഗോഷ്ഠികളാണ്. അതു ക്രമേണ അന്തസ്സാരത്തേയും സദാചാരശൈലിയേയും നശിപ്പിച്ചുകളകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ ഗുണകരവും അനുകരണയോഗ്യവുമല്ലാത്ത ഇത്തരം വികൃതികൾ ആരും അനുഷ്ഠിക്കാതിരിക്കാൻ [illegible]മിക്കേണ്ടതാണ്. വിലകൂടിയതലുള്ള വിശേഷപ്പെട്ടതും വിചിത്രാകൃതിയിലുള്ളതുമായ വസ്ത്രങ്ങളും ആഭരണങ്ങളും മററും ധരിച്ചു രസികശിരോമണികളായി നടക്കുന്നതു ധനവാന്മാരുടെ സംഗതിയിൽ [illegible]ക്ഷേപയോഗ്യമല്ലെങ്കിലും അവരിലും ഗുണവാന്മാരായവർ അതു ചെയ്തുകൂടാത്തതാകുന്നു. എന്തെന്നാൽ വേഷപ്രൌഢിയിൽ സാധാരണ ജനങ്ങൾക്കൊക്കെ ആഗ്രഹം ഉണ്ടാകാമെന്നുള്ളതാണ്. വേണ്ടുന്നതിനേയും വേണ്ടാത്തതിനേയും തിരിച്ചറിവുകൂടാതെ അനുകരിക്കുന്നതു് ഇന്നത്തെ മനുഷ്യർക്ക് [illegible] കുലധർമ്മമായിത്തീർന്നിട്ടുമുണ്ട്. സാധുക്കളായ ജനങ്ങൾ വേലചെയ്തു കിട്ടുന്ന പണമെല്ലാം ചെലവുചെയ്തു മേല്പറഞ്ഞ ആഡംബരത്തെ അനുകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കയും അതു് അവരെ നിത്യദരിദ്രന്മാരാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ വേഷഭൂഷാദികളെ എല്ലാവർക്കും അനുകരിക്കാൻ കൊള്ളാവുന്ന വിധത്തിൽ ക്രമീകരിക്കുന്നതു ഗുണകരമായിരിക്കും.

സൂ. ൮൭-൮൮:—

ഉൗർദ്ധ്വം നാഭേശ്ശരീരസ്യ സ്പൃശേന്നാധരവാസസാ
ന കുര്യാന്മിഥുനീഭൂയ ശൌചംപ്രതി വിളംബനം
നാസംവൃതമുഖോ ഹാസ്യക്ഷവോൽഗാരവിജൃംഭണം
പാണിദ്വയേന യുഗപൽ കണ്ഡൂയേന്നാത്മനഃ ശിരഃ
വഹേന്ന ഭാരം ശിരസാ യുഗപച്ചാഗ്നിവാരിണീ
നാസികാം ന വികുഷ്ണീയാദ്ദശനാൻ ന വിഘട്ടയേൽ
കുര്യാന്നലേഖനച്ഛേദഭേദാസ്ഫോടനമർദ്ദനം
പാദം പാദേന നാക്രാമേന്ന കണ്ഡൂയേന്ന ശൌചയേൽ
ന കാംസ്യഭാജനേ ധൌത നോപവിഷ്ടഃ പ്രസാധയേൽ.

൮൭. അത്ഥം:—

നാഭേഃ ഉൗർദ്ധ്വം ശരീരസ്യ (ഭാഗേ) അധരവാസസാ ന സ്പൃശേൽ=നാഭിക്കു മുകളിലുള്ള ശരീരഭാഗത്തെ അധരവസ്ത്രംകൊണ്ടു സ്പർശിക്കരുതു്, ഉടുക്കുന്ന വസ്ത്രം രണ്ടാംമുണ്ടായിട്ടുപയോഗിക്കരുതെന്നു താല്പയ്യം. മിഥുനീഭൂയ ശൌചം പ്രതി വിളംബനം ന കുയ്യാൽ=രതിക്രീഡചെയ്തിട്ടു ശൌചംചെയ്യാൻ താമസിക്കരുതു്, ഹാസ്യക്ഷവോൽഗാരവിജൃംഭണം അസംവൃതമുഖഃ ന കുയ്യാൽ=ചിരിക്കുക, തുമ്മുക, തികട്ടുക, കോട്ടുവായിടുക ഇതെല്ലാം വായ് മറച്ചുകൊണ്ടല്ലാതെ ചെയ്യരുതു്; പാണിദ്വയേന യുഗപൽ ആത്മനഃ ശിരഃ ന കണ്ഡൂയേൽ=രണ്ടു കൈകൊണ്ടും ഒന്നായിട്ടു തന്റെ തല ചൊറിയരുതു്, ശിരസാ ഭാരം യുഗപൽ അഗ്നിവാരിണീ ച ന വഹേൽ=ശിരസ്സുകൊണ്ടു ചുമടെടുക്കരുതു്, അഗ്നിജലങ്ങളെ ഒന്നായിട്ടെടുക്കയുമരുതു്, നാസികാം ന വികുഷ്ണീയാൽ=മൂക്കു പിടിച്ചു കോട്ടുകയും മററും ചെയ്യരുതു്, ലേഖനച്ഛേദഭേദാസ്ഫോടനമർദ്ദനം ന കുയ്യാൽ=വെറുതേ വരയ്ക്കുക, മുറിക്കുക, പിളക്കുക, പൊട്ടിക്കുക, തിരുമ്മുക ഇതൊന്നും ചെയ്യരുതു്, പാദേന പാദം=ഒരു കാൽകൊണ്ടു മറേറക്കാലിനേ, ന ആക്രാമേൽ=ചവിട്ടരുതു്, ന കണ്ഡൂയേൽ=ചൊറിയരുതു്, ന ശൌചയേൽ=തേച്ചുകഴുകുകയുമരുതു്, ധൌ=അതുകളേ (പാദങ്ങളെ) കാംസ്യഭാജനേ ന (ശൌചയേൽ)=ഓട്ടുപാത്രത്തിൽവെച്ചു കഴുകരുതു്, ഉപവിഷ്ടഃ ന പ്രസാധയേൽ ച=ഇരുന്നുകൊണ്ടു് അലങ്കരിക്കയുമരുതു്.

൮൯. അത്ഥം:—

നഖപാദമലാശയാൻ=നഖങ്ങളേയും പാദങ്ങളേയും മലമൂത്രാദിമലാശയങ്ങളേയും, അഭീക്ഷ്ണം നിമ്മലാൻ ദധ്യാൽ=എല്ലായ്പോഴും നിമ്മ

സൂ. ൧൪൯:—

അഭീക്ഷ്ണം നിർമ്മലാൻ ദധ്യാന്നഖപാദമലാശയാൻ
നാസമിദ്ധമുപാസീത ഹുതാശം നൈവ ചാശുചിഃ
നാനുവാതം ന വിവൃതോ നക്ലാന്തോ നാന്യമാനസഃ
ധമേന്നാസ്യേന ന സ്കന്ദേന്നാധഃ കുര്യാന്നപാദതഃ

സൂ. ൧൫൦:—

സതതം ന നിരീക്ഷേത ചലസൂക്ഷ്മാപ്രിയാണി ച
നാപ്രശസ്തം ന വിണ്മൂത്രം ന ദർപ്പണമമാർജ്ജിതം
ഉദ്യന്തമസ്തമായാന്തം തപന്തം പ്രതിമാഗതം
ഉപരക്തം ച ഭാസന്തം വാസസാ വാ തിരോഹിതം
നാന്യദപ്യതിതേജസ്സി ന ക്രുദ്ധസ്യ ഗുരോർമുഖം
സ്ത്രിയം സ്രവന്തീം നോദക്യാം ന നഗ്നാം നാന്യസംഗതാം
ന പത്നീം ഭോജനസ്വപ്നക്ഷുതജൃംഭാദ്ദരാസനേ
ശയീത നൈകശയനേ ന ചാശ്നീയാത്തയാ സഹ
താമനീർഷ്യംശ്ച ഗോപായേൽ നൈചാരിണീം നാധിവാസയേൽ

ലങ്ങളാക്കി വച്ചുകൊള്ളണം. അസമിദ്ധം ഹുതാശം ന ഉപാസീത= കത്തിജ്വലിക്കാത്ത അഗ്നിയെ സേവിക്കരുത്—ഹോമിക്കരുതെന്നു സാരം, അശുചിഃ ന ഏവ ച= അശുചിയായിട്ട ഹോമകുണ്ഡത്തെ സമീപിക്കപോലും ചെയ്യരുത്, അനുവാതം ന (ഉപാസീത) കാററിനു നേരെ ഇരുന്നു ഹോമിക്കരുത്, വിവൃതഃ ന=ദേഹം തുറന്നുവച്ചു കൊണ്ടു ഹോമിക്കരുത്. ക്ലാന്തഃ ന=ക്ഷീണിച്ചിരിക്കുമ്പോൾ ഹോമിക്കരുത്, അന്യമാനസഃ ന = മറെറാന്നിൽ മനസ്സുവച്ചുകൊണ്ടു ഹോമിക്കരുത്, ആസ്യേന ന ധമേൽ = അഗ്നിയെ വായകൊണ്ടു ഊതിജ്വലിപ്പിക്കരുത്, ന സ്കന്ദേൽ=ഇളക്കിമറിക്കരുത്, ന അധഃ കുര്യാൽ=മറെറാന്നിൻേറയും താഴത്താക്കി വയ്ക്കരുത്, ന പാദതഃ= കാൽക്കൽവയ്ക്കുയുമരുത്.

൧൫൦. അർത്ഥം:—

ചലസൂക്ഷ്മാപ്രിയാണി=ഇളകിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതിനേയും, അതിസൂക്ഷ്മമായതിനേയും, പ്രിയമില്ലാത്തതിനേയും, സതതം ന നിരീക്ഷേത = എപ്പോഴും നോക്കരുത്, അപ്രശസ്തം ച ന (നിരീക്ഷേത)=നല്ലതല്ലാത്തതിനേയും നോക്കരുത്, വിണ്മൂത്രം ന= മലമൂത്രങ്ങളെ നോക്കരുത്, അമാർജ്ജിതം ദർപ്പണം ന=തുടയ്ക്കാത്ത കണ്ണാടി നോക്കരുത്, ഉദ്യന്തം അസ്തം ആയാന്തം തപന്തം പ്രതിമാഗതം ഉപരക്തം ച വാസസാ തിരോഹിതം വാ ഭാസന്തം=ഉദിക്കുന്ന

സൂ. ൧൫൭:—

> നോച്ഛിഷ്ടസ്താരകാ രാഹുതുഹിനാംശുദിവാകരാൻ
> പശ്യേന്ന യായാന്ന പഠേന്ന സ്വപ്യാന്ന സ്പൃശേച്ഛിരഃ
> പായയന്തീം ചരന്തീം വാ നാന്യസ്മൈ ഗാം നിവേദയേൽ
> അൎക്കേന്ദുപരിവേഷോൽക്കാ ശതക്രതുധനൂംഷി ച
> നാന്യദ്ദൎശനേ കൎമ്മ കുൎയ്യാദ്ധാവേന്ന വൎഷതി
> തിഥിം പക്ഷസ്യ ന ബ്രൂയാന്നക്ഷത്രാണി ന നിർദ്ദിശേൽ
> നാത്മനോ ജന്മലഗ്നൎക്ഷധനസാരം ഗൃഹം മലം
> പ്രകാശയേന്നാവമാനം ന ച നിസ്നേഹതാം പ്രഭോഃ.

സൂൎയ്യനേയും, അസ്തമിക്കുന്ന സൂൎയ്യനേയും, തപിക്കുന്ന സൂൎയ്യനേയും, വെള്ളത്തിലോ മറേറാ പ്രതിഫലിച്ച സൂൎയ്യനേയും, രാഹുഗ്രസ്തനായ സൂൎയ്യനേയും, മുണ്ടുകൊണ്ടു മറച്ച സൂൎയ്യനേയും, അതിതേജസ്വി അന്യൽ അപി=അതുപോലെ അതിതേജസ്സുള്ള മററു വസ്തുക്കളേയും (ന നിരീക്ഷേത=നോക്കരുതു്, ക്രുദ്ധസ്യ ഗുരോഃ മുഖം ന=കോപിച്ചിരിക്കുന്ന ഗുരുവിന്റെ മുഖത്തെ നോക്കരുതു്, സ്രവന്തീം സ്ത്രീയം ന=മൂത്രമൊഴിക്കുന്ന സ്ത്രീയെ നോക്കരുതു്, ഉദക്യാം ന=ആൎത്തവിച്ചിരിക്കുന്ന സ്ത്രീയേ നോക്കരുതു്, നഗ്നാം ന=നഗ്നയായ സ്ത്രീയെ നോക്കരുതു്, അന്യസംഗതാം ന=മററു പുരുഷനുമായി സംഗമിക്കുന്ന സ്ത്രീയേ നോക്കരുതു്, ഭോജനസ്വപ്നക്ഷുതജൃംഭോദ്ഗാരാസനേ പത്നീം ന=ഉണ്ണുകയും ഉറങ്ങുകയും തുമ്മുകയും കോട്ടുവായിടുകയും വല്ലാത്തവിധത്തിൽ ഇരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ഭാൎയ്യയേയും നോക്കരുതു്, ഏകശയനേ ന ശയീത=ഭാൎയ്യയുമൊന്നിച്ചു് ഒരു പായിൽ കിടന്നുറങ്ങരുതു്, തയാ സഹ ന അശ്നീയാൽ ച=ഭാൎയ്യയോടുകൂടി ഒരുമിച്ചുണ്ണുകയുമരുതു്, താം അനീൎഷ്യൻ ഗോപായേൽ=അവളെ (ഭാൎയ്യയെ) ഈൎഷ്യയോടുകൂടാതെ രക്ഷിക്കണം. സ്വൈരിണീം ന അധിവാസയേൽ ച=സ്വൈരവൃത്തിയായി നടക്കുന്നവളെ വീട്ടിൽ താമസിപ്പിക്കയുമരുതു്.

൧൫൭. അൎത്ഥം:—

ഉച്ഛിഷ്ടഃ=അശുചിയായിട്ടു്, താരകാരാഹുതുഹിനാംശുദിവാകരാൻ=നക്ഷത്രങ്ങളേയും രാഹുവിനേയും ചന്ദ്രസൂൎയ്യന്മാരേയും, ന പശ്യേൽ=നോക്കരുതു്, ന യായാൽ=യാത്രപോകരുതു്, ന പഠേൽ=പഠിക്കരുതു്, ന സ്വപ്യാൽ=ഉറങ്ങരുതു്, ശിരഃ ന സ്പൃശേൽ=തലയിൽ സ്പൎശിക്കരുതു്, പായയന്തീം ചരന്തീം വാ ഗാം=കുട്ടിയെ കുടിപ്പിക്കയോ തീററി തിന്നുകയോ ചെയ്യുന്ന പശുവിനേയും, അൎക്കേന്ദു

സൂ. മൂലം:—

പുരോവാതാതപരജസ്തുഷാരപരുഷാനിലാൻ
അനൃജുഃ ക്ഷവഥൂൽഗാരകാസസ്വപ്നാന്നമൈഥുനം
സശബ്ദമനിലം ഹസ്തഭ്രൂനേത്രോൽക്ഷേപവാദിതാം
കുലച്ഛായാസുരാപാന വ്യാളദംഷ്ട്രി വിഷാണിനഃ
ഹീനാനാര്യാതിനിപുണസേവാം വിഗ്രഹമുത്തമൈഃ
സന്ധ്യാസ്വഭ്യവഹാരസ്ത്രീ സ്വപ്നാദ്ധ്യയന ചിന്തനം
ആരോഗ്യവീഥിതൈശ്ചര്യ്യവിത്ത്യ:സ്വസ്ഥിരമാനിതാം
തോയാഗ്നിപൂജ്യമദ്ധ്യേന യാനം ധൂമം ശവാശ്രയം
മദ്യാതിസക്തിം വിസ്രംഭസ്വാതന്ത്ര്യേ സ്ത്രീഷു ച ത്യജേൽ

പരിവേഷോൽക്കാ ശതക്രതുധനൂംഷി ച=സൂര്യ്യചന്ദ്രന്മാരുടെ പരിവേഷ [സൂര്യ്യചന്ദ്രന്മാരുടെ പുറവും ചിലപ്പോൾ വട്ടത്തിൽ കാണുന്ന പ്രകാശം]ത്തേയും, തീക്കൊള്ളി വീഴുന്നപോലെയുള്ള പ്രകാശഗതിയേയും, മഴവില്ലിനേയും, അന്യസ്മൈ ന നിവേദയേൽ=മറ്റൊരാൾക്ക കാണിച്ചു കൊടുക്കരുത്, ദേവാർച്ചനേ അന്യൽ കർമ്മ ന കുര്യ്യാൽ=ദേവാരാധന സമയത്ത മറ്റൊന്നും ചെയ്യരുത്, വർഷതി(സതി)ന ധാവേൽ=മഴ പെയ്യുമ്പോൾ വെളിക്കിറങ്ങി നടക്കരുത്, പക്ഷസ്യ തിഥിം ന ബ്രൂയാൽ=പക്ഷത്തിന്റെ തിഥിയെ പറയരുത്, നക്ഷത്രാണി ന നിർദ്ദിശേൽ=നക്ഷത്രങ്ങളെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കരുത്, ആത്മനഃ ജന്മലഗ്നർക്ഷധനസാരം=തന്റെ ജനനലഗ്നം, ജന്മനക്ഷത്രം, ധനസ്ഥിതി, ബലവീര്യാദി ഇവയെയും, ഗൃഹമലം=ഗൃഹദോഷങ്ങളെയും, ന പ്രകാശയേൽ=പ്രകാശിപ്പിക്കരുത്, അവമാനം ന=തനിക്കുണ്ടായ അവമാന [redacted] പ്രകാശിപ്പിക്കരുത്, പ്രഭോഃ നിസ്നേഹതാം ച ന=പ്രഭുക്കന്മാർക്ക തന്നോടുള്ള സ്നേഹക്കുറവിനേയും പ്രകാശിപ്പിക്കരുത്.

മൂല. അർത്ഥം:—

പുരോവാതാതപരജസ്തുഷാരപരുഷാനിലാൻ=കിഴക്കൻകാറ്റ്, വെയില്, പൊടി, മഞ്ഞ്, കൊടുംകാറ്റ് ഇവയേയും, അനൃജുഃ ക്ഷവഥൂൽഗാരകാസസ്വപ്നാന്നമൈഥുനം=ശരീരാംഗങ്ങൾ നേരെയല്ലാതെ വച്ചുകൊണ്ടു തുമ്മൽ, ഏമ്പക്കം, ചുമ, ഉറക്കം, ഊണ്, മൈഥുനം ഇവയേയും, സശബ്ദം അനിലം=ശബ്ദത്തോടുകൂടിയുള്ള [മുഴങ്ങിയടിക്കുന്ന] കാററിനേയും, ഹസ്തഭ്രൂനേത്രോൽക്ഷേപവാദിതാം=കൈ, പുരികം, കണ്ണ മുതലായ അംഗങ്ങളുടെ ഉൽക്ഷേപംകൊണ്ടു സംഭാഷണം നടത്തുന്നതിനേയും, കുലച്ഛായാസുരാപാനവ്യാളദംഷ്ട്രി

വിഷാണിനഃ=തീരസ്ഥലത്തുള്ള നിഴൽ, മദ്യപാനം, ദുഷ്ടമൃഗങ്ങൾ, വിഷജന്തുക്കൾ, കൊമ്പുള്ള ജീവികൾ ഇവയേയും, ഹീനാനാര്യാതിനിപുണസേവാം=ഹീനന്മാർ, അനാര്യന്മാർ, അതിവിരുതന്മാർ [മിടുമിടുക്കന്മാരെന്നു ഹാസ്യമായി പറയപ്പെട്ടുന്നവർ] ഇവരുമായുള്ള അടുപ്പത്തെയും, ഉത്തമൈഃ വിഗ്രഹം=ഉത്തമജനങ്ങളുമായുള്ള കലഹത്തേയും വേർപാടിനേയും, സന്ധ്യാസ്വഭ്യവഹാരസ്ത്രീസ്വപ്നാധ്യയനചിന്തനം=സന്ധ്യാസമയത്തു ഊണ്, സ്ത്രീസേവ, ഉറക്കം, പഠിപ്പ്, ചിന്തനം ഇവയേയും, ആരോഗ്യജീവിതൈശ്വര്യവിദ്യാസ്വസ്ഥിരമാനിതാം=ആരോഗ്യവും ജീവിതവും ഐശ്വര്യവും വിദ്യയും സുസ്ഥിരങ്ങളാണെന്നുള്ള മിഥ്യാബോധത്തെയും, തോയാഗ്നിപൂജ്യമദ്ധ്യേനയാനം =വെള്ളം, തീ, പൂജ്യമായുള്ളതു് (പൂജ്യൻ എന്നും പറയാം) ഇവയിൽ ഓരോന്നിൻേറയും, വെള്ളത്തിൻേറയും തീയുടേയും, വെള്ളത്തിൻേറയും പൂജ്യൻേറയും, തീയുടേയും പൂജ്യൻേറയും ഇടയിൽക്കൂടിയുള്ള ഗമനത്തേയും, ശവാഗ്ന്യയം ധൂമം=ശവം ദഹിക്കമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പുകയേയും മദ്യാതിസക്തിം=മദ്യത്തിലുള്ള അതിസക്തിയേയും, സ്ത്രീഷു വിസ്രംഭസ്വാതന്ത്ര്യം ച=സ്ത്രീകളിലുള്ള വിശ്വാസം സ്വാതന്ത്ര്യം ഇവയേയും, ത്യജേൽ=ഉപേക്ഷിച്ചിരിക്കണം.

"വിസ്രംഭസ്വാതന്ത്ര്യം സ്ത്രീഷു ച ത്യജേൽ" എന്നതിനെപ്പററി അല്പം ചിന്തിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഇതിൻേറ അർത്ഥം പലരും തെററിദ്ധരിക്കുകയും, വിജ്ഞരായ സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ ഇടയിൽ സുഖകരമല്ലാത്ത ഒരു മത്സരത്തിന് അതു കാരണമാകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടു്. സ്ത്രീയും പുരുഷനും ആകൃതിയിലും പ്രകൃതിയിലും ജന്മനാ തന്നെ ചില വ്യത്യസ്തതകളുള്ളവരാണല്ലോ. അതനുസരിച്ചു ചില വൃത്തിഭേദവും അവക്കുണ്ടെന്നുള്ള വസ്തുത ആക്കും വിസ്മരിക്കാവുന്നതല്ല. സ്ത്രീയുടെ കൃത്യം സ്ത്രീയും പുരുഷൻേറ കൃത്യം പുരുഷനും ശരിക്കു അനുഷ്ഠിച്ചുപോകുന്നതായാൽ സുഖകരമായ ആ സ്ത്രീപുരുഷയോഗം ലോകജീവിതത്തെ ക്ഷേമപ്രദമാക്കിത്തീക്കും. തങ്ങൾതന്നെ ചെയ്യേണ്ട കാര്യങ്ങൾ സ്ത്രീകൾ നിവ്വഹിച്ചുകൊള്ളുമെന്നോ നിവ്വഹിച്ചുകൊള്ളണമെന്നോ ഉള്ള വിശ്വാസത്തോടും കരുതലോടും കൂടി 'ഞാനൊന്നുമറിഞ്ഞില്ലേ രാമനാരായണ' എന്ന മട്ടിൽ 'അടിച്ചു കാററും വെറിച്ച വെയിലു'മായിട്ടു അലഞ്ഞുനടക്കുകയോ അലസരായിരിക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന ഒരുവക പുരുഷന്മാരുണ്ടു്. സ്ത്രീകളുടെ പ്രേരണയിന്മേൽ വിധിയെഴുതുകയും ഭരണം നടത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ചില ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാരേയും ഗൃഹസ്ഥന്മാരേയും പലക്കും പരിചയമുള്ളതാണ്. ഈ കൂട്ടര ഉദ്ദേശിച്ചു സ്ത്രീകളിൽ വിശ്വാസവും സ്വാതന്ത്ര്യവും അരുതെന്നു പറഞ്ഞാൽ

സൂ. ൱൩൨:—

നൈകാഹമപ്യധിവസേദപാസ്തു തച്ഛാസ്ത്രഗൎഹിതം
നദേശം വ്യാധിബഹുലം നാവൈദ്യം നാപ്യനായകം
നാധൎമ്മിജനഭൂയിഷ്ഠം നോപസൃഷ്ടം ന പൎവ്വതം.

സൂ. ൱൩൪:—

വസേൽ പ്രാജ്യാംബുഭൈഷജ്യസമിൽപുഷ്പതൃണേന്ധനേ
സുഭിക്ഷക്ഷേമരമ്യാന്തേ പണ്ഡിതൈൎമ്മണ്ഡിതേ പുരേ
നരാമരാണാം സിദ്ധാനാം ശാസ്ത്രാണാം ചാജുഗുപ്സകഃ
ആധാരകസ്ത്രിവൎഗ്ഗസ്യ ധൎമ്മായോഗ്യം ജനസ്യ ച
ദശകൎമ്മപഥാൻ രക്ഷൻ ജയന്നഭ്യന്തരാനരീൻ

ആക്കാനു വിസമ്മതമുണ്ടാവുക. അത്രമാത്രമാണ് ആചാൎയ്യനും ഇവിടെ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. അല്ലെങ്കിൽ 'സ്ത്രീഷു' എന്ന സാമാന്യനിൎദ്ദേശത്തിൽ സാധാരണസ്ത്രീകളല്ലാതെ വിദുഷികൾ ഉൾപ്പെടുകയില്ലെന്നു ന്യായമായി സമാധാനപ്പെടാവുന്നതാണ്.

൱൩൨. അൎത്ഥം:—

ഏകാഹം അപി=ഒരു ദിവസംപോലും, വാസ്തു തച്ഛാസ്ത്രഗൎഹിതം ന അധിവസേത്=തച്ചുശാസ്ത്രപ്രകാരം നിന്ദിതമായുള്ള വീട്ടിൽ പാൎക്കരുത്, വ്യാധിബഹുലം ദേശം ന=രോഗബാഹുല്യമുള്ള ദേശത്തും പാൎക്കരുത്, അവൈദ്യം ദേശം ന=വൈദ്യനില്ലാത്തദേശത്തും പാൎക്കരുത്, അനായകം ദേശം അപി ന=നാഥനില്ലാത്ത ജനങ്ങളെക്കൂടിയ ദേശത്തും പാൎക്കരുത്, അധൎമ്മിജനഭൂയിഷ്ഠം ദേശം ന=അധൎമ്മികളായ ജനങ്ങൾ അധികമുള്ള ദേശത്തും പാൎക്കരുത്, ഉപസൃഷ്ടം ന=മാരകാദി ബാധകളുള്ള ദേശത്തും പാൎക്കരുത്, പൎവ്വതം ന=പൎവ്വതപ്രദേശത്തും പാൎക്കരുത്.

൱൩൪. അൎത്ഥം:—

പ്രാജ്യാംബുഭൈഷജ്യസമിൽപുഷ്പതൃണേന്ധനേ=ധാരാളം വെള്ളവും, മരുന്നുകളും, ചമതയും, പുഷ്പങ്ങളും, പുല്ലുകളും, വിറകും കിട്ടുന്നതും, സുഭിക്ഷക്ഷേമരമ്യാന്തേ=സുഭിക്ഷവും സുഖപ്രദവുമായ മനോഹരപ്രദേശങ്ങളുള്ളതും, പണ്ഡിതൈഃ മണ്ഡിതേ പുരേ=പണ്ഡിതന്മാരാൽ അലംകൃതവുമായ പുരത്തിൽ, നരാമരാണാം സിദ്ധാനാം ശാസ്ത്രാണാം ച അജുഗുപ്സകഃ=മനുഷ്യർ, ദേവന്മാർ, സിദ്ധന്മാർ ഇവരോടും ശാസ്ത്രങ്ങളോടും ജുഗുപ്സയില്ലാതെ, ത്രിവൎഗ്ഗസ്യ

സൂ ൧൭൩:—

ഹിംസാസ്തേയാന്യഥാകാമം പൈശുന്യം പരുഷാനൃതേ
സംഭിന്നാലാപം വ്യാപാദമഭിദ്ധ്യാം ദൃഗ്വിപയ്യയം
പാപം കൎമ്മേതി ദശധാ കായവാങ്മാനസൈസ്ത്യജേൽ.

യഥായോഗ്യം ജനസ്യ ച ആധാരകഃ=ധൎമ്മാൎത്ഥകാമങ്ങൾക്കും യോഗ്യതയനുസരിച്ചു ജനങ്ങൾക്കും ആശ്രയമായി, ദശകൎമ്മപഥാൻ രക്ഷൻ=പത്തു കൎമ്മമാൎഗ്ഗങ്ങളെ രക്ഷിച്ചുകൊണ്ടും, അഭ്യന്തരാൻ അരീൻ ജയൻ=ആഭ്യന്തരങ്ങളായ കാമക്രോധാദിശത്രുക്കളെ ജയിച്ചുകൊണ്ടും, വസേൽ=വസിക്കണം.

൧൭൩. അത്ഥം:—

ഹിംസാസ്തേയാന്യഥാകാമം=കൊലപാതകം, മോഷണം, വ്യഭിചാരം, പൈശുന്യം=ഏഷണി പറയുക, പരുഷാനൃതേ=കഠിനവാക്കു പറഞ്ഞു ശകാരിക്കുക, കള്ളം പറയുക, സംഭിന്നലാപം=അസംബന്ധപ്രലാപം, വ്യാപാദം=ദ്രോഹവിചാരം, അഭിദ്ധ്യാ=പരദ്രവ്യത്തിലുള്ള ആഗ്രഹം, ഇതിനെ 'കൺദോഷം' എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നു. ഇതുള്ളവൻ വല്ല ആളുകളെക്കുറിച്ചോ സാധനത്തെക്കുറിച്ചോ സന്തോഷിച്ചു വല്ലതും പറഞ്ഞാൽ അപ്പോൾ തന്നെ ആ ആളിനോ സാധനത്തിനോ എന്തെങ്കിലും കെടുതി ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. 'കണ്ണുപെട്ടു' എന്നാണതിനെപ്പററി പറഞ്ഞുവരുന്നതു്. ദൃഗ്വിപയ്യയഃ=നാസ്തികത, ഇതി ദശധാ പാപംകൎമ്മ=ഇപ്രകാരം പത്തുവിധത്തിലുള്ള [redacted] പാപകൎമ്മത്തെ കായവാങ്മാനസൈഃ ത്യജേൽ=ദേഹംകൊണ്ടും വാക്കുകൊണ്ടും മനസ്സുകൊണ്ടും ഉപേക്ഷിക്കണം. ചെയ്യാതിരിക്കണമെന്നു താല്പൎയ്യം.

ഇതിൽ ഹിംസ, സ്തേയം, അന്യഥാകാമം ഇവ മൂന്നും കായംകൊണ്ടുള്ള കൎമ്മങ്ങളും, പൈശുന്യം, പരുഷം, അനൃതം, സംഭിന്നലാപം ഈ നാലും വാക്കുകൊണ്ടുള്ള കൎമ്മങ്ങളും, വ്യാപാദം, അഭിദ്ധ്യ ദൃഗ്വിപയ്യയം ഇമ്മൂന്നും മനസ്സുകൊണ്ടുള്ള കൎമ്മങ്ങളുമാകുന്നു. പാപത്തെപ്പററി ഭയമില്ലാത്തവരാരുമില്ല. പാപം ചെയ്തുകൂടാത്തതാണെന്നും, പാപകൎമ്മം നല്ലതല്ലെന്നും എല്ലാവൎക്കും അറിയാം. എങ്കിലും ഏറെക്കുറെ എല്ലാവരും പാപം ചെയ്യുന്നുണ്ടു്. അതിനു കാരണം ഗാൎദ്ധ്യമായ സ്വാൎത്ഥപരതയും, തൊഴിലില്ലായ്മയുമാകുന്നു. ഇതിൽ പ്രാധാന്യം തൊഴിലില്ലായ്മയ്ക്കുതന്നെയാണ്. തനിക്കിണങ്ങിയ ഏ

സൂ. ൧൭൬:—

> പരോപഘാതക്രിയയാ വർജ്ജയേദാർജ്ജനം ശ്രിയഃ
> അത്ഥാനാമ ധർമ്മലബ്ധാനാമദാതാപി ഹ്യസംഭവാൽ
> സ്വർഗ്ഗാപവർഗ്ഗവിഭവാനയത്നേനാധിതിഷ്ഠതി

തെങ്കിലുമൊരു നല്ല തൊഴിലുണ്ടായിരിക്കയും, അതിൽ വിജയിയാകുന്നതിനായി നിരന്തരം പ്രവൎത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കയും ചെയ്യുന്ന ആളുടെ ബാഹ്യാന്തഃകരണങ്ങൾ എപ്പോഴും അതിൽത്തന്നെ വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അതുനിമിത്തം അതിലുണ്ടാകുന്ന ക്രമികമായ വിജയത്താൽ ആ സ്ഥിതി അയാൾക്കു രസകരവും സുഖകരവുമായിത്തീരും. അങ്ങനെയായാൽ അയാൾക്കു വിഷയാന്തരത്തിൽ പ്രവേശിക്കാൻ മിക്കപ്പോഴും സാധിക്കാത്തതിനാൽ പാപം ചെയ്വാൻ ഇടവരുന്നില്ല. പാപം യാതൊരുവിധത്തിലും അയാളെ സ്പർശിക്കയുമില്ല. അതിനാൽ എല്ലാവരും ഏതെങ്കിലും വൃത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കയും അതിൽ വിജയിയാകുന്നതിന് ഇടവിടാതെ ശ്രമിക്കയും വേണ്ടതാകുന്നു.

൧൭൬. അത്ഥം:—

പരോപഘാതക്രിയയാ=അന്യൎക്കു സങ്കടകരമായ കർമ്മം ചെയ്തുകൊണ്ടല്ല, ശ്രിയഃ ആർജ്ജനം വർജ്ജയേൽ=ധനസമ്പാദനത്തെ ഉപേക്ഷിക്കണം, ധർമ്മലബ്ധാനാം അത്ഥാനാം അസംഭവാൽ=ധർമ്മാനുഷ്ഠാനംകൊണ്ടു ധനം സമ്പാദിക്കാൻ സാധിക്കായ്കനിമിത്തം, അദാതാ അപി=ദാതാവായിത്തീരാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിലും, സ്വർഗ്ഗാപവർഗ്ഗവിഭവാൻ=സ്വർഗ്ഗസുഖത്തേയും മോക്ഷസുഖത്തേയും, അയത്നേന അധിതിഷ്ഠതി=പ്രയാസംകൂടാതെ അനുഭവിക്കാൻ സംഗതിയാകുന്നു.

പരോപദ്രവകരമായ കർമ്മംകൊണ്ടേ ധനമുണ്ടാവൂ എന്നു വന്നാൽ അങ്ങനെയുള്ള ധനം വേണ്ടാ എന്നും ആ വിധത്തിൽ ധനവാനാകണ്ടാ എന്നും വിചാരിച്ചുകളയുന്നതാണു നന്ന്. ധനമില്ലാഞ്ഞാൽ ദാനാദിപുണ്യകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്വാൻ സാധിക്കയില്ലല്ലോ എന്നാണെങ്കിൽ ദാനം ചെയ്തില്ലെങ്കിലും ധർമ്മാനുഷ്ഠാനംകൊണ്ടുതന്നെ സ്വർഗ്ഗാപവർഗ്ഗവിഭവാനുഭൂതിയുണ്ടാകുമെന്ന് അറിയേണ്ടതാണ്.

൧൭൭. അത്ഥം:—

സായം ലഘു ഹിതം ഭുക്ത്വാ=വൈകുന്നേരം ലഘുവായും ഹിതമായുമുള്ള ആഹാരം കഴിച്ചുകൊണ്ട്, സമാഹിതമനാഃ ശുചിഃ=മന

ന്ത്ര. ൧൭൦:—

സായംഭുക്ത്വാ ലഘു ഹിതം സമാഹിതമനാഃ ശുചിഃ
ശാസ്താരമനുസംസ്മൃത്യ സചര്യ്യാംചാഥ സംവിശേൽ
ദേശേ ശുചാവനാകീർണ്ണേ ദ്വിത്രാപ്തപരിചാരകഃ
യുക്തോപധാനം സംസ്തീർണ്ണം വിസ്തീർണ്ണാവിഷമം സുഖം
ജാനുതുല്യം മൃദു ശുഭം സേവേത ശയനാസനം
പ്രാക്ദക്ഷിണശിരാഃ പാദാവകുർവ്വാണോ ഗുരൂൻപ്രതി
പൂർവ്വാപരദിശോ ഭാഗേ ധർമ്മമേവാനുചിന്തയൻ.

സ്സമാധാനത്തോടുകൂടി ശുചിയായിട്ട്, ശാസ്താരം സചര്യ്യാംച അനുസംസ്മൃത്യ=ജഗദീശ്വരനേയും തന്റെ ചര്യാക്രമങ്ങളേയും ഓർത്തു വിചിന്തനം ചെയ്തിട്ട്, അഥ=അനന്തരം, അനാകീർണ്ണേ ശുചൗദേശേ=ആളുകളേയും സാധനങ്ങളേയുംകൊണ്ടു മിശ്രമായിട്ടില്ലാത്തതും ശുചിയുള്ളതുമായ ദേശത്തു [കിടപ്പുമുറിയിൽ] ദ്വിത്രാപ്തപരിചാരകഃ സംവിശേൽ=രണ്ടുമൂന്നു പരിജനങ്ങളോടുകൂടി പ്രവേശിക്കണം, സംസ്തീർണ്ണം യുക്തോപധാനം=പായ്, കമ്പിളം മുതലായവ വിരിച്ചു നല്ല തലയിണ വച്ചിട്ടുള്ളതും, വിസ്തീർണ്ണാവിഷമം സുഖം=വിസ്താരവും നിരപ്പുമുള്ളതും സുഖകരമായതും, ജാനുതുല്യം മൃദു ശുഭം=മുട്ടോളം പൊക്കമുള്ളതും മാർദ്ദവമുള്ളതും ശുഭവുമായ, പൂർവ്വാപരദിശഃ ഭാഗേ ശയനാസനം=കിഴക്കുഭാഗത്തോ പടിഞ്ഞാറുഭാഗത്തോ വച്ചിട്ടുള്ള കട്ടിലിൽ, പ്രാക്ദക്ഷിണശിരാഃ=കിഴക്കോട്ടോ തെക്കോട്ടോ തലവച്ചുകൊണ്ട്, പാദൗ ഗുരൂൻപ്രതി അകുർവ്വാണഃ=കാലു ഗുരുജനങ്ങളുടെ നേരെ ആകാത്തവിധത്തിലാക്കി, ധർമ്മം ഏവ അനുചിന്തയൻ സേവേത=ധർമ്മത്തെത്തന്നെ അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ടു കിടന്നുറങ്ങണം.

വൈകുന്നേരം എന്നതിനു സന്ധ്യയ്ക്കുശേഷം എന്നാണർത്ഥം ഗ്രഹിക്കേണ്ടതു്. സന്ധ്യാസമയത്തു് ആഹാരം കഴിച്ചുകൂടല്ലോ. മൂന്നേമുക്കാൽനാഴിക ഇരുട്ടുന്നതുവരെ സന്ധ്യയ്ക്കു വ്യാപ്തിയുണ്ടു്. ആ സമയം കുളിച്ചു സന്ധ്യാവന്ദനാദികർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു കൊള്ളാം. അതാണു ശരിയായ പ്രദോഷവ്രതം (പ്രദോഷോരജനീമുഖം) ആകയാൽ ഏഴരമണിക്കുമേൽ എട്ടു മണിക്കകം അത്താഴം കഴിക്കേണ്ടതാണു്. അത്താഴം ലഘുവായിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കണം. [illegible]റക്കംകൊണ്ടു വിശ്രമമാണല്ലോ നമുക്കുണ്ടാകുന്നതു്. അപ്പോൾ സകല ശരീരാവയവങ്ങളും ഏറെക്കുറെ വിശ്രമമനുഭവിക്കുന്നുണ്ടു്. ആ സമയം ഗുരുദ്രവ്യം ഭക്ഷിച്ചിരുന്നാൽ കാലത്തേക്കു ശരിക്കു ദഹിച്ചെന്നു

വരികയില്ല. എന്നല്ല അതുകൊണ്ടു പചനാവയവങ്ങളും മററും കൂടുതൽ ക്ലേശിക്കുവാനിടവരികയും അതു് ഉറക്കത്തിനുതന്നെ പലവിധത്തിൽ വിഘ്നത്തെ ഉണ്ടാക്കുകയും ചെയ്യും. അത്താഴം കഴിഞ്ഞാൽ മനസ്സമാധാനത്തോടും ഹൃദയശുദ്ധിയോടുംകൂടി ജഗന്നിയന്താവിനെ ഓത്തുകൊണ്ടു തന്റെ അന്നത്തെ ചര്യകളെ ആകപ്പാടെ ഒന്നു പര്യാലോചിച്ചുനോക്കണം. ഈശ്വരസ്മരണയോടുകൂടി ചിന്തിച്ചാൽ കൃത്യാകൃത്യങ്ങളെ വേർതിരിച്ചുകാണ്മാൻ കഴിയും. ശാസ്താവു് എന്നുവച്ചാൽ തന്റെ അന്തരാത്മാവു് അഥവാ മനസ്സാക്ഷി എന്നും പറയാം. മനസ്സാക്ഷിയുടേ പ്രേരണയനുസരിച്ചാണു നാം ഓരോന്നു പ്രവൎത്തിക്കുന്നതു്; അല്ലെങ്കിൽ പ്രവൎത്തിക്കേണ്ടതു്. പക്ഷേ എന്തുകൊണ്ടോ മനസ്സാക്ഷിയെ ലംഘിച്ചുകളഞ്ഞിട്ടു പരിതസ്ഥിതികൾക്കു വശംവദരായിട്ടു പലതും പ്രവൎത്തിക്കാൻ നാം നിർബ്ബന്ധിതരാകുന്നു. അത്താഴം കഴിഞ്ഞു ഉറങ്ങാൻ പോകുന്ന സമയം പരിതസ്ഥിതികളിൽനിന്നും മോചനം ലഭിക്കാനിടയുള്ളതിനാൽ അപ്പോൾ മനസ്സാക്ഷി ഉണരും. ആ മനസ്സാക്ഷിയോടു ചോദിച്ചാൽ നാം അന്നു ചെയ്തതോരോന്നും കൃത്യമോ അകൃത്യമോ എന്നു നമുക്കു പറഞ്ഞുതരും. അതറിഞ്ഞാൽ കൃത്യരതിയും അകൃത്യവിരതിയും നമുക്കുണ്ടാകയും കൃതകൃത്യതയിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന സുഖം അനുഭവിക്കാൻ സംഗതിയാകയും ചെയ്യും. ഇപ്രകാരം സ്വചര്യയെ ആലോചിച്ചു ക്രമീകരിച്ചതിനുശേഷം ഉറങ്ങാനായി കിടന്നുകൊള്ളാം. ഉറങ്ങുന്നതു നല്ല ശുചിയുള്ള മുറിയിൽ കിടന്നായിരിക്കണം. അതിനകത്തു വേറേ ആളുകളോ സാമാനങ്ങളോ ഒന്നും ഉണ്ടായിരിക്കരുതു്. കിടക്കുന്നതു ധാരാളം വിസ്താരവും വെടിപ്പുമുള്ളതും മുട്ടോളം പൊക്കമുള്ളതുമായ ഒരു കട്ടിലിലായിരിക്കണം. കട്ടിൽ മുറിയുടെ കിഴക്കോ പടിഞ്ഞാറോ ഭാഗത്തിട്ടിരിക്കണം. അതിൽ പായോ കംബളം മുതലായവയോ വിരിച്ചു ശിരസ്സു ദേഹത്തിനു സമാന്തരമായി വരത്തക്കവണ്ണം മാത്രം പൊക്കമുള്ള തലയണയുംവച്ചു് കാലു ഗുരുജനങ്ങൾക്കു നേരേയായി വരാത്തവിധത്തിൽ കിഴക്കോട്ടോ തെക്കോട്ടോ തലയുംവച്ചു ധൎമ്മപരമായ ചിന്തയോടുകൂടി കിടന്നുറങ്ങിക്കൊള്ളണം.

ദ്രവ്യ. അൎത്ഥം:—

ഇത്ഥം=ഇപ്രകാരം, അയഥാതഥചേഷ്ടിതാൽ മൃത്യോഃ പ്രതിക്ഷണം ബിഭ്യൽ=വേണ്ടവിധത്തിലല്ലാതെ വ്യാപരിക്കുന്ന മൃത്യുവിൽനിന്നു ക്ഷണംതോറും ഭയപ്പെട്ടുകൊണ്ടു്, അസാരതഃ ദേഹാൽ സാരം

സൂ. ൭ഭവ്യ:—

ആദദീത സദാ ദേഹാദിത്ഥം സാരമസാരതഃ
ബിഭ്യൽ പ്രതിക്ഷണം മൃത്യോരയഥാതഥചേഷ്ടിതാൽ.

സദാ ആദദീത=സാരമില്ലാത്ത ദേഹത്തിൽനിന്ന സാരത്തെ സദാ ഗ്രഹിച്ചുകൊള്ളണം.

ശരീരം നശ്വരമായ ഭൂതപിണ്ഡമാകയാൽ നിസ്സാരമായിട്ടുള്ളതാണു്. എങ്കിലും അതിൽനിന്നൊരു സാരം നമുക്ക ഗ്രഹിക്കുവാനുണ്ടു്. ഒരു മുട്ടയെ നോക്കുക. ചൈതന്യമില്ലാത്ത വസ്തുവായിട്ടാണ നമുക്കതു വിഷയീഭവിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ അതു പാകംവന്നു വിരിയട്ടേ. ചൈതന്യമുള്ള ഒരു പക്ഷിക്കുഞ്ഞു് അതിൽനിന്ന പുറത്തുവരുന്നതു കാണാം. അതോടുകൂടി മുട്ടയുടെ നിസ്സാരത നമുക്ക സുവ്യക്തമാകയും ചെയ്യും. ഇനി പാകമാകുന്നതിന മുൻപു മുട്ടയ്ക്കു കേടുവരികയാണെങ്കിലോ അപ്പോൾത്തന്നെ പക്ഷിക്കുഞ്ഞു നശിച്ചുപോകുന്നു. ഇതിൽനിന്ന മുട്ട നിസ്സാരമായുള്ളതാണെങ്കിലും അസ്ഥാനത്തു് അതിന ഹാനി സംഭവിച്ചാൽ സാരമുള്ളതായി അതിലിരുന്ന പക്ഷിക്കുഞ്ഞിനേ ധ്വംസിക്കാൻ അതിന കഴിയുമെന്നും, പക്ഷിക്കുഞ്ഞു് അതിലിരുന്ന വളൎച്ചയെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ അതിനെ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാൻ മുട്ടയ്ക്കു കഴിയായ്കയാൽ വളൎച്ചയെത്തിയ പക്ഷിക്കുഞ്ഞു് ഉടനേ മുട്ടയെ ഉപേക്ഷിച്ചുപോകയും മുട്ട നിസ്സാരമായിത്തന്നെ തീരുകയുംചെയ്യുമെന്നും നമുക്ക ഗ്രഹിക്കാം. എന്നുമാത്രമല്ല, മുട്ടയിൽ അചേതനമെന്നപോലെ ഇരുന്നിരുന്ന പക്ഷിക്കുഞ്ഞു്, മുട്ടയിൽനിന്ന പുറത്തു വരുമ്പോൾ മുട്ടയാകുന്ന ആവരണത്തിൽനിന്ന മോചിച്ചതുകൊണ്ടു എങ്ങും സഞ്ചരിക്കാറായിട്ടു സൎവ്വവ്യാപിയായിത്തീരുന്നു എന്നു കാണുകയും ചെയ്യാം. അതുപോലെ ശരീരത്തിൽ ആത്മാവു് എന്നൊന്നുണ്ടു്. ആത്മാവിന്റെ ആവാസമായ ഒരു കൂടു മാത്രമാണു് ശരീരം. ആത്മക്ഷേത്രം എന്നു ശരീരത്തെ പറഞ്ഞുപോരുന്നതു് അതുകൊണ്ടാണു്. മുട്ടയിലിരുന്ന പക്ഷിക്കുഞ്ഞിനെന്നപോലെ ശരീരത്തിലിരുന്നു് ആത്മാവിനു് ഒരു വളൎച്ച ഉണ്ടാകാനുണ്ടു്. താൻ ആരാണെന്നും തന്റെ ഗതിയും പ്രാപ്യസ്ഥാനവും എന്താണെന്നും അറിയാറാകുന്നതാണു് ആ വളൎച്ച. അപ്പോൾ ഞാൻ ഞാൻ എന്നഭിമാനപൂൎവ്വം പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരുന്ന താൻ ശരീരമോ ഇന്ദ്രിയങ്ങളോ മനസ്സോ ബുദ്ധിയോ ഒന്നുമല്ലെന്നും ഇതിൽനിന്നൊക്കെ ഭിന്നനും അവിനാശിയുമായ ആത്മാവാണെന്നും

സൂ. ൧൫൫:—

> ആരോഗ്യവിഭവപ്രജ്ഞാവയോധർമ്മക്രിയാവതഃ
> സുഖമായുർഹിതഞ്ചോക്തം വിപരീതം വിപര്യയേ.

ലോകഭോഗമല്ല, പാരത്രികസുഖാനുഭൂതിയാണു തൻെറ ഉദ്ദേശമെന്നും തൻെറ പ്രാപ്യസ്ഥാനം ഈശ്വരൻ തന്നെയാണെന്നും കാണുകയും ചെയ്യും. [illegible] നിലയിലെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ ആത്മാവിനെ വച്ചുകൊണ്ടിരിക്കാൻ പിന്നെ ശരീരത്തിനോ ശരീരത്തോടുകൂടിയിരിക്കാൻ ആത്മാവിനോ കഴിയുന്നതല്ല. കേവലം [illegible] ധപദാർത്ഥമായ ശരീരത്തെ [illegible] പേക്ഷിച്ച് ആത്മാവു സർവ്വവ്യാപിയായിട്ട് ഈശ്വരനുമായി ഐക്യം പ്രാപിക്കയും അങ്ങനെ നിർവ്വാണമടയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം ശരീരം നിസ്സാരമാണെന്നു കണ്ടു എങ്കിലും ആത്മാവിനു മേൽപ്രകാരം നിർവ്വാണപ്രാപ്തി ഉണ്ടാകത്തക്കവണ്ണം വളർച്ച പ്രാപിക്കുന്നതിനു ശരീരം സഹായമായിരിക്കുന്നതിനാൽ അതിനെ ഒരുവിധത്തിൽ സാരമുള്ളതായിട്ടുതന്നെ കാണണം. എന്തെന്നാൽ ആത്മാവിനു വളർച്ചയെത്തുന്നതിനുമുമ്പു ശരീരനാശമുണ്ടാകുന്നതായാൽ ആത്മാവിനും [illegible] വിധം നാശമോ അധഃപതനമോ തന്നേയാണു ഫലം. അതുകൊണ്ട് അസാരമാണെങ്കിലും ശരീരം ഈവിധത്തിൽ സാരമുള്ളതാണെന്നറിഞ്ഞു മരണത്തെ ഭയപ്പെടുകയും, ആത്മാവിനുതന്നെ ശരീരത്തെ ഉപേക്ഷിക്കാറാകുന്നതുവരെ അതിനായി ശരീരത്തെ മരണത്തിൽനിന്നു രക്ഷിച്ചു സൂക്ഷിക്കുകയും വേണ്ടതാകുന്നു. ആയുസ്സിനെ 'ധർമ്മാർത്ഥസുഖസാധനം' എന്നു ഗ്രന്ഥാരംഭത്തിൽ വിശേഷിപ്പിച്ചു പറഞ്ഞത് ഈ ഉദ്ദേശത്തോടുകൂടിയാണ്. മരണം എന്നതു് ഒരു യാദൃച്ഛികസംഭവമല്ല. അവിഹിതമായ ആചാരത്തിൻെറയും, സൂക്ഷിക്കായ്കയുടേയും ഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്നതാണ്. ശാസ്ത്രീയമായി ക്രമപ്പെടുത്തുന്ന വിഹിതാനുഷ്ഠാനങ്ങൾകൊണ്ടു മരണത്തെ എത്രകാലംവരെയെങ്കിലും നീട്ടിക്കൊണ്ടുപോകാൻ കഴിയും. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൻെറ യഥാർത്ഥമായ ഫലമാഹാത്മ്യം അവിടെയാണു പ്രകാശിക്കുന്നതു്. ആ വിധത്തിൽതന്നെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തെ ഗ്രഹിക്കയും പ്രയോഗിക്കയും വേണ്ടതുമാണ്. ഈ വസ്തുത 'അയഥാതഥമുച്ചിഷ്ടിതം' എന്നു മരണത്തെ വിശേഷിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതിൽ സൂചിതമായിരിക്കുന്നു.

൧൫൫. അർത്ഥം:—

ആരോഗ്യവിഭവപ്രജ്ഞാവയോധർമ്മക്രിയാവതഃ= ആരോഗ്യവും, വിഭവവും, ബുദ്ധിയും, യൌവനവും, ധർമ്മപരമായ കർമ്മങ്ങളുമുള്ളവ

ന്ന്, ആയുഃ സുഖം ഹിതം ച=ജീവിതം സുഖവും ഹിതവുമായിരിക്ക മെന്നും, വിപര്യയേ വിപരീതം[ച]=വിപരീതത്തിൽ വിപരീതമാകുമെന്നും, ഉക്തം=പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

ആരോഗ്യം എന്നതു യത്നംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെങ്കിലും അങ്ങനെ ഉണ്ടാക്കേണ്ടതല്ല പിന്നെയോ, അതു ശരീരത്തിന്റെ സാക്ഷാൽ സ്വഭാവസ്ഥിതിയാണ്. അയഥാതഥചേഷ്ടിതങ്ങൾകൊണ്ടു നാം ശരീരത്തിന്റെ ആ സ്വഭാവസ്ഥിതിക്കു വ്യതിയാനമുണ്ടാക്കാതിരുന്നാൽ മതി. അങ്ങനെയായാൽ ആരോഗ്യം സുസ്ഥിരമായിത്തന്നെയിരിക്കും. ആരോഗ്യമുള്ളിടത്തോളം എന്നു വച്ചാൽ രോഗമൊന്നുമുണ്ടാകാതിരിക്കുന്നിടത്തോളം കാലം മരണമുണ്ടാകാൻ പാടില്ല. ജീവിതം സുഖകരവും ഹിതകരവുമായിരിക്കയും ചെയ്യും. അതില്ലാതെ വരുമ്പോഴാണ് ആരോഗ്യം സമ്പാദനീയമാകുന്നത്. ഏതുവിധത്തിലും ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതിനു ആവശ്യമുള്ളതു വിഭവങ്ങളും വേണ്ടതാകുന്നു. പക്ഷേ വിഭവങ്ങൾ ബുദ്ധിപൂർവം ഉപയോഗിച്ചില്ലെങ്കിൽ അതുതന്നെ രോഗകാരണമായിത്തീരും എന്നു അറിയേണ്ടതാണ്. രോഗോല്പത്തിയെപ്പററി ചരകാചാര്യർ പറയുന്നതു നോക്കുക. * ഇതിൽ സ്പഷ്ടമായി തെളിഞ്ഞുകാണുന്നത് സർവരോഗങ്ങളുടേയും തൽസംബന്ധമായ വിവിധവിപത്തുകളുടേയും ആദികാരണം അതിഭക്ഷണമാണെന്നും, അത് സമ്പന്നതകൊണ്ടുണ്ടാകുന്നതാണെന്നുമാകുന്നു. ധനവാന്മാരാണു രോഗത്തിന്റെ സൃഷ്ടികർത്താക്കളോ രക്ഷാധികാരികളോ ആകുന്നതെന്നതിനു കുഷ്ഠരോഗിയായ കുബേരൻ (വൈശ്രവണൻ) തന്നെ നിത്യസാക്ഷിയായിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ ആരോഗ്യത്തെ നിലനിറുത്തുന്നതിനു വിഭവം ആവശ്യമാണെങ്കിലും അതിനെ വേണ്ടവിധം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനു ശാസ്ത്രസംസ്കൃതമായ ബുദ്ധികൂടി ആവശ്യമാ

* കേഷാഞ്ചിദത്യാദാനാൽ സാമ്പന്നികാനാം ശരീരഗൌരവമാസീൽ ശരീരഗൌരവാൽ ശ്രമഃ ശ്രമാദാലസ്യമാലസ്യാൽ സഞ്ചയസ്സഞ്ചയാൽ പരിഗ്രഹഃ പരിഗ്രഹാല്ലോഭഃ പ്രാദുർഭൂതഃ കൃതേ, തതസ്ത്രേതായാം ലോഭാദഭിദ്രോഹഃ അഭിദ്രോഹാദനൃതവചനമനൃതവചനാൽ കാമക്രോധമാനദ്വേഷപാരുഷ്യാഭിഘാതഭയതാപശോകചിത്തോദ്വേഗാദയഃ പ്രവൃത്താഃ, തതസ്ത്രേതായാം ധർമ്മപാദോന്തർദ്ധാനമഗമൽ, തസ്യാന്തർദ്ധാനാൽ പൃഥിവ്യാദീനാം ഗുണപാദപ്രണാശോഭൂൽ, തൽപ്രണാശകൃതശ്ച സസ്യാനാം സ്നേഹവൈമല്യരസവീര്യവിപാകപ്രഭാവഗുണപാദഭ്രംശഃ, തതസ്താനി പ്രജാശരീരാണി ഹീയമാനഗുണപാദൈശ്ചാഹാരവിഹാരൈരയഥാപൂർവ്വമുപഷ്ടഭ്യമാനാന്യഗ്നിമാരുതപരീതാനി പ്രാഗ്വ്യാധിഭിർജ്വരാദിഭിരാക്രാന്താന്യതഃ പ്രാണിനോ ഹ്രാസമവാപുരായുഷഃ ക്രമശ ഇതി. ച. വി. ൩.

സൂ. ൧൩൦:—

സർവ്വതേജോനിധാനം ഹി നൃപ ഇത്യുച്യതേ ഭുവി
അദുഷ്ടമനസസ്തസ്മാൽ ഭക്തിമാംസ്തമുപാചരേൽ

കുന്നു. യൌവനം എന്നതു പൂർണ്ണവളർച്ചയെത്തിയ ശരീരത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ്. സദാ വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് അതുനിമിത്തം ക്രമാനുഗതമായി വരുന്ന കേടാണു യൌവനത്തെ വാർദ്ധക്യമായി പരിണമിപ്പിക്കുന്നതു്. ആ വിധത്തിലുള്ള കേടുകളൊന്നും അവയവങ്ങൾക്കുണ്ടാകാതെ സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളാമെങ്കിൽ യൌവനം ചിരസ്ഥായിയായിത്തന്നെയിരിക്കും. ഇതു രസായനപ്രയോഗം കൊണ്ടു സാധിക്കാവുന്നതുമാണ്. ഇതൊക്കെക്കൊണ്ടു ശരീരത്തിന്റെ കാര്യം ശരിയായി. ഇനി വികടമായ മനോവ്യാപാരംകൊണ്ടു ശരീരത്തിനു പലതരം കേടുകൾ വരാനിടയുണ്ടു്. അതു വരാതിരിക്കാൻ മനസ്സിനെക്കൂടി നിയന്ത്രിക്കേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടു്. ധാർമ്മികത്വംകൊണ്ടും ധർമ്മപരമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങൾകൊണ്ടും മനസ്സിനെ വേണ്ടവിധത്തിൽ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ കഴിയും. ഇപ്രകാരം ആരോഗ്യവിധാനങ്ങൾകൊണ്ടു മനുഷ്യായുസ്സിനെ സുഖകരവും ഹിതകരവുമായ വിധത്തിൽ എത്രകാലത്തേക്കെങ്കിലും നീട്ടിക്കൊണ്ടു പോകാൻ കഴിയുമെന്നും അതിന്റെ വൈപരീത്യംകൊണ്ടാണു് രോഗബാധിതരായിട്ട് അകാലത്തു മൃത്യുഗ്രസ്തരാകാൻ ഇടവരുന്നതെന്നും അറിയേണ്ടതാകുന്നു.

൧൩൦. അർത്ഥം:—

ഹി=യാതൊന്നു ഹേതുവായിട്ട്, നൃപഃ സർവ്വതേജോനിധാനം=രാജാവു സർവ്വതേജസ്സുകൾക്കും ഇരിപ്പിടമായ ഈശ്വരനാകുന്നു, ഇതി ഭുവി ഉച്യതേ=എന്നു ലോകമെങ്ങും കീർത്തിക്കപ്പെടുന്നു, തസ്മാൽ=അതുഹേതുവായിട്ട്, മനഃ അദുഷ്ടൻ=(രാജാവിന്റേയും തന്റേയും) മനസ്സിനു ദൂഷണമുണ്ടാകാത്തവിധത്തിൽ, ഭക്തിമാൻ തം ഉപാചരേൽ=ഭക്തിയോടുകൂടി അദ്ദേഹത്തെ (രാജാവിനെ) ഉപചരിക്കണം.

"അഷ്ടാഭിശ്ച ദിഗീശാനാം മാത്രാഭിർന്നിർമ്മിതോ നൃപഃ" അഷ്ടദിക്പാലകന്മാരിൽ ഓരോരുത്തരുടെയും അംശങ്ങൾ എടുത്തു ചേർത്താണു രാജാക്കന്മാരെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതു് എന്നുള്ള പൌരാണികമതം ഒരു അതിസ്തുതിയായിട്ടു ഗണിക്കേണ്ടതുള്ളു. എങ്കിലും പ്രജാക്ഷേമതല്പരനായ ഒരു രാജാവു തന്റെ പ്രജകൾക്കു സാർവ്വത്രികവും ശാശ്വതവുമായ

സൂ. ൧൩൧:—

പര്യസ്തികാപാശ്രയകോപഹാസ
വിവാദ നിഷ്ഠീവനജൃംഭണാനി
സർവ്വാഃ പ്രകൃത്യഭ്യധികാശ്ച ചേഷ്ടാ-
സ്തത്സന്നിധാനേ പരിവർജ്ജയേത്തു.

ക്ഷേമമുണ്ടാകുന്നതിനും ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും വേണ്ടി പ്രജകളിൽ ഓരോരുത്തരെപ്പററിയും, ഇതരരാജ്യങ്ങളിലെ സ്ഥിതിഗതികളുടെ [redacted] ന്വേഷണത്തിൽ ലോകത്തുള്ള മററു ജനങ്ങളെപ്പററിയും, ആ എല്ലാ ജനങ്ങളും രാജാവിനെപ്പററിയും ചിന്തിക്കാനിടയുള്ളതിനാൽ സകലരുടേയും തേജസ്സ രാജാവിൽ സംക്രമിക്കുവാൻ സംഗതിയുണ്ട്. ജനങ്ങൾക്കും രാജ്യത്തിനുമുണ്ടാകുന്ന സർവ്വവിധമായ സുഖൈശ്വര്യങ്ങളും വൃദ്ധിക്ഷയങ്ങളുമെല്ലാം രാജാവിന്റെ രക്ഷാശിക്ഷണരൂപമായ ഭരണപാടവത്തിന്റെ ഫലമാകയാൽ അങ്ങനെയും രാജാവിനു തേജസ്വിത ഉണ്ടാകുന്നുണ്ട്. അതുകൊണ്ടു രാജാവു സർവ്വതേജോനിധാനം എന്നു വർണ്ണിക്കപ്പെടുന്നതു ശരിയാണ്. രാജാവിന്റെ മനസ്സിനു ദൂഷണമുണ്ടാകുന്നതായാൽ അതു രാജ്യത്തെയും ജനങ്ങളേയും ഒരുപോലെ ദൂഷിപ്പിക്കുമെന്നറിഞ്ഞു് അതിനിടയാകാത്തവിധത്തിൽ തന്റെ മനസ്സിനെ ദൂഷിപ്പിക്കാതെയും, ഭക്തിയോടുകൂടിയും രാജാവിനെ ഉപചരിക്കുവാൻ രാജസേവകന്മാർ മനസ്സുവെക്കേണ്ടതാണ്. രാജാധികാരത്തിനെതിരായി പ്രവൃത്തിക്കുവാൻ ജനങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതും രാജ്യത്തു പലവിധ കലാപങ്ങളുണ്ടാകുന്നതും ഇപ്രകാരമുള്ള മനോദോഷത്താൽ രാജാവിന്റെ സർവ്വതേജസ്വിത നഷ്ടമാകുന്നതുകൊണ്ടാണ്. അതു രാജസേവകന്മാരുടെ ദോഷംകൊണ്ടു സംഭവിക്കുന്നതുമാണ്. രാജാക്കന്മാരും, വെറും സേവകന്മാരായിത്തീർന്നുപോകുന്ന അധികൃതന്മാരായ ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാരും ഈ വസ്തുത ശരിക്കുതന്നെ മനസ്സിലാക്കി യോഗ്യന്മാരെത്തന്നെ പാർശ്വവർത്തികളായി വച്ചുകൊണ്ടാൽ അവരുടെ [redacted] ജസ്വിത നിലനിൽക്കുകയും രാജ്യത്തും ജനങ്ങൾക്കും ക്ഷേമാഭ്യുദയമുണ്ടാകയും ചെയ്യും.

൧൩൧. അർത്ഥം:—

പര്യസ്തികാപാശ്രയകോപഹാസവിവാദനിഷ്ഠീവനജൃംഭണാനി=രണ്ടാംമുണ്ടു ഏത്താപ്പായിട്ടോ മറേറാ ഉപയോഗിക്കുക, തൂണിലോ ഭിത്തിയിലോ ചാരിനിൽക്കുക, കോപിക്കുക, ചിരിക്കുക,

സൂ. ൧൩൭:—

സത്വാദ്യവസ്ഥാ വിവിധാശ്ച താ സ്താഃ
സമ്യക് സമീക്ഷ്യാത്മഹിതം വിദധ്യാൽ
അന്യോപി യഃ കശ്ചിദിഹാസ്തി മാർഗ്ഗോ
ഹിതോപദേശേഷു ഭജേത തം ച.

സൂ. ൧൩൮:—

ഇതി ചരിതമുപേതഃ സർവ്വജീവോപജീവ്യം
പ്രഥിതപൃഥുഗുണൌഘോ രക്ഷിതോ ദേവതാഭിഃ
സമധികശതജീവീ നിർവൃതഃ പുണ്യകർമ്മാ
വ്രജതി സുഗതിനിഷ്ഠോ ദേഹഭേദേപി തുഷ്ടിം.

വാഗ്വാദംചെയ്യുക, തുപ്പുക, കോട്ടുവായിടുക അല്ലെങ്കിൽ മൂരിനിവരു ക ഇവയും, പ്രകൃത്യഭ്യധികാഃ സർവ്വാഃ ചേഷ്ടാഃ ച=സ്വാഭാവികമായ ഔചിത്യത്തെ അതിക്രമിക്കുന്ന മറെറല്ലാ ചേഷ്ടകളും, തത്സന്നിധാനേ തു പരിവർജ്ജയേൽ=രാജസാന്നിധ്യയിൽവച്ചു പാടില്ലാത്തതാകുന്നു.

൧൩൭. അർത്ഥം:—

വിവിധാഃ താഃ താഃ സത്വാദ്യവസ്ഥാഃ ച=സത്വരജസ്തമോ ഗുണങ്ങളുടെ വിവിധങ്ങളായ അതാതു അവസ്ഥാഭേദങ്ങളേയും, സമ്യക് സമീക്ഷ്യ=നല്ലവണ്ണം ആലോചിച്ചുനോക്കീട്ട്, ആത്മഹിതം വിദധ്യാൽ=ഏതു് എങ്ങനെ ചെയ്താൽ സർവ്വഥാ തനിക്കു ഹിതകരമായിരിക്കുമോ അതിനെ അപ്രകാരം ചെയ്തുകൊള്ളേണം, ഹിതോപദേശേഷു=ഹിതോപദേശങ്ങളിൽ, അന്യഃ യഃ കശ്ചിൽ അപി മാർഗ്ഗഃ ഇഹ അസ്തി=മററു ഏതൊരു മാർഗ്ഗം ഇവിടെ നടപ്പിലിരിക്കുന്നുവോ, തം ച ഭജേത=അതിനേയും അനുസരിച്ചിരിക്കണം.

൧൩൮. അർത്ഥം:—

ഇതി സർവ്വജീവോപജീവ്യം=ഇപ്രകാരം സർവ്വജീവികളുടേയും സുഖജീവിതത്തിനു സഹായമായുള്ള, ചരിതം ഉപേതഃ=സദാചാരത്തെ അനുസരിച്ചു നടക്കുന്നവൻ, പ്രഥിതപൃഥുഗുണൌഘഃ=പ്രസിദ്ധങ്ങളായ അനവധി ഗുണങ്ങളോടുകൂടി, ദേവതാഭിഃ രക്ഷിതഃ=ദേവതകളാൽ രക്ഷിക്കപ്പെട്ടു്; നിർവൃതഃ പുണ്യകർമ്മാ=നിർവൃതനും

പുണ്യവൃത്തിയുമായിട്ട്, സമധികശതജീവീ=നൂറുവത്സരത്തിലധികകാലം ജീവിച്ചിരുന്ന്, സുഗതി നിഷ്ഠഃ ദേഹഭേദേ അപി തുഷ്ടിം വ്രജതി=സന്മാർഗ്ഗത്തിൽ മുഴുകി ശരീരനാശത്തിലും സന്തോഷമടയുന്നു.

എല്ലാ ജീവികൾക്കും അവരവരുടെ പ്രകൃതിക്കും ജീവിതോപായത്തിനും യോജിക്കുന്ന ഓരോതരം ആചാരം സ്വതസ്സിദ്ധമായുണ്ട്. അതിനെ അനുസരിക്കുന്നതുകൊണ്ടാണ് അതാതു ജീവികൾക്കു സുഖമായി ജീവിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നത്. പക്ഷേ മനുഷ്യേതരജീവികൾ ഈ വസ്തുത അറിയുന്നില്ല. മനുഷ്യൻ വിവേകിയാകകൊണ്ട് ആചാരത്തിന്റെ ആവശ്യകതയെ അറിയുന്നു. അതിനാൽ ഇതരജീവികളെ അപേക്ഷിച്ചു മനുഷ്യൻ ആചാരനിഷ്ഠനായിരിക്കേണ്ടതു് ആവശ്യമാകുന്നു. എന്നാൽ മനുഷ്യന്റെ ആചാരത്തെപ്പററിയുള്ള വിധിനിഷേധവികടമായ സിദ്ധാന്തങ്ങളും, പ്രതിക്ഷണം വർദ്ധമാനമായിക്കാണുന്ന അവന്റെ ജീവിതക്ലേശവും കൂട്ടിച്ചേർത്തു ആലോചിച്ചുനോക്കിയാൽ വിവേകിതയല്ലയോ മനുഷ്യജീവിതത്തെ കഷ്ടതരമാക്കിത്തീർക്കുന്നതെന്നു സംശയിക്കണം. മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ആചാരവിശേഷങ്ങളിൽനിന്നും വൃത്തിവിശേഷങ്ങളിൽനിന്നും മനുഷ്യത്വം എന്താണെന്നു നിർണ്ണയിക്കുവാൻ മനുഷ്യനുണ്ടെന്നു വച്ചിരിക്കുന്ന വിവേകിതയ്ക്കും സാധിക്കുന്നില്ല. ഈ സ്ഥിതിക്ക് ഒരു കൂട്ടർക്ക് ഗുണകരമായ സദാചാരം മററുകൂട്ടർക്ക് ദോഷകരമായ ദുരാചാരമായിത്തീരാനെളുപ്പമുണ്ട്. ഇതിനെ നല്ലവണ്ണം ആലോചിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാ തരത്തിലുള്ള മനുഷ്യർക്കും വൃത്തിഭേദവും കാലദേശാദിഭേദവുമനുസരിച്ചു വികല്പിച്ചു ചെയ്തുകൊള്ളാവുന്നവിധത്തിലാണ് ഇവിടെ ആചാരവിശേഷങ്ങളെ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നതു്. അതിനെ മററു മനുഷ്യർക്ക് മാത്രമല്ല സകല ജീവികൾക്കും ജീവിതസൗകര്യം ലഭിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ അനുഷ്ഠിക്കണം എന്നുകൂടി അഭിപ്രായമുണ്ട്. ഈ ആചാരങ്ങളെ ഇപ്രകാരം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനാൽ മനുഷ്യൻ തനിക്കുവേണ്ടിയും ലോകത്തിനുവേണ്ടിയും ജീവിച്ചു സർവ്വത്തെയും തന്നെപ്പോലെയോ താനായിട്ടോ കണ്ടു വാസ്തവത്തിൽ സർവ്വാൽ കൃഷ്ടനാകുന്നു. അവിടെ രാഗദ്വേഷാദികൾക്കു പ്രവേശമില്ലാത്തതിനാൽ സർവ്വവിധദുഃഖങ്ങൾക്കും ഹേതുകരമായിത്തീർന്ന് അഭംഗുരമായ ആരോഗ്യവും ശതാധികമായ ദീർഘായുസ്സും അയാൾക്കു അനുഭൂതമാകുന്നു ഈ സ്ഥിതിയിൽ അയത്നസിദ്ധമാകുന്ന ദേവതാനുഗ്രഹത്തിന്റേയും ജീവിതസൗഖ്യത്തിന്റേയും ആസ്വാദത്താൽ സംതൃപ്തനായി

നാലാമദ്ധ്യായം.

സൂ. ൧൩൪:—

അഥാതഃ ഋതുചര്യാം.

കാലോഹി നാമ ഭഗവാനനാദിനിധനോ യഥോപചിതകർമ്മാനുസാരീ. യദനുരോധാദാദിത്യാദയഃ ഖാദയശ്ച മഹാഭൂതവിശേഷസ്തഥാ തഥാ വിപരിണമന്തോ ജന്മവതാം ജന്മമരണസ്യർത്തുരസവീർയ്യദോഷ ദേഹബലവ്യാപത്സമ്പദാം ച പ്രത്യയതാം പ്രതിപദ്യന്തേ.

ജീവിതശേഷം, ശരീരത്തോടുകൂടി എല്ലാ ആവരണങ്ങളിൽനിന്നും മുക്തനായി സദാചാരമൂർത്തിയായിട്ട നിത്യാനന്ദമനുഭവിക്കാൻ സംഗതിയാകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇപ്രകാരം പി. എം. ഗോവിന്ദൻവൈദ്യരാൽ വിരചിതമായ അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹഭാഷ്യത്തിൽ ദിനചര്യ എന്ന മൂന്നാമദ്ധ്യായം കഴിഞ്ഞു.

—— oOo ——

ഇനി ഋതുചര്യയെ വിവരിക്കുന്നു.

൧൩൪. അർത്ഥം:—

കാലഃ ഹി നാമ=കാലം എന്നു പറയുന്നതു്, അനാദിനിധനഃ യഥോപചിതകർമ്മാനുസാരീ ഭഗവാൻ=ആദിയുമന്തവുമില്ലാതെ സർവ്വജീവികളുടേയും സഞ്ചിതമായ വിവിധകർമ്മങ്ങളെ അനുസരിച്ചു (വ്യക്തീഭവിക്കുന്ന) ഭഗവാനാകുന്നു, യദനുരോധാൽ=യാതൊന്നിനെ (കാലത്തെ) അനുസരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു്, ആദിത്യാദയഃ ഖാദയഃ മഹാഭൂതവിശേഷാഃ ച=ആദിത്യനക്ഷത്രാദികളും ആകാശവായ്വാദികളായ മഹാഭൂതവിശേഷങ്ങളും, തഥാ തഥാ വിപരിണമന്തഃ=അതാതുവിധത്തിൽ പരിണമിച്ചിട്ടു്, ജന്മവതാം ജന്മമരണസ്യ=ജീവികളുടെ ജനനമരണത്തിനും, ഋതുരസവീർയ്യദോഷദേഹബലവ്യാപത്സമ്പദാം ച=ഋതുക്കൾ, രസങ്ങൾ, വീർയ്യങ്ങൾ, ദോഷങ്ങൾ, ദേഹം, ബലം

സൂ. ൧൩൪.

കാലോഹി നാമ ഭഗവാനനാദിനിധനോ വിഭുഃ
യഥോപചിതകർമ്മാനുസാരീ യദനുരോധതഃ
സൂർയ്യാദയോ മഹാഭൂതവിശേഷാശ്ചാംബരാദയഃ
തഥാ തഥാ പരിണാമമാപ്നുവന്തോ ജനുഷ്മതാം
പ്രത്യയതാം പ്രപദ്യന്തേ ജനനോ മരണസ്യ ച
രസവീർയ്യർത്തുദോഷാംഗബലാപത്സമ്പദാമപി.

ഇവയുടേ വ്യാപത്തിന്നും സമ്പത്തിന്നും, പ്രത്യയതാം പ്രതിപദ്യന്തേ=കാരണമായിത്തീരുന്നു.

കാലം എന്നതു് ആദിയുമന്തവുമില്ലാത്തതാണു്. അതു് എപ്പോഴം തുടങ്ങിയെന്നോ ഇനി എപ്പോഴം അവസാനിക്കുമെന്നോ ആക്കും അറിയാനും പറയാനും കഴിയുന്നതല്ല. അതുപോലെതന്നെ കാലത്തിനു രൂപമില്ല. പരിമാണവുമില്ല. അങ്ങനെയുള്ള ഒന്നിനെ വിവരിച്ചു പറയുക എളുപ്പമല്ല. എങ്കിലും കാലം എന്നൊന്നുള്ളതായിട്ടു നമുക്കറിയാം. അതെങ്ങനെ ഉള്ളതായിരിക്കുന്നു എന്നാണു കാണേണ്ടതു്. രൂപപരിമാണാദികളില്ലായ്കയാൽ അപ്രത്യക്ഷമാണെങ്കിലും കാലം പ്രത്യക്ഷങ്ങളായ പൃഥിവ്യാദികളുടെ കർമ്മത്തെ അനുസരിക്കുന്നതിനാൽ ഒരുവിധത്തിൽ വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടു്. ആ വ്യക്തിഭാവഭേദത്തെ പുരസ്സരിച്ചിട്ടു പരിമാണഭേദങ്ങളും കാലത്തിനു കല്പിക്കപ്പെടുന്നുണ്ടു്. [redacted] ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം. സൂര്യൻ കിഴക്കുദിച്ചു പടിഞ്ഞാറസ്തമിക്കുന്നതു നാം കാണുന്നുണ്ടല്ലോ. ആ സമയത്തിനു പകലെന്നും അസ്തമനശേഷം ഉദയംവരെയുള്ള സമയത്തിനു രാത്രി എന്നും പറയുന്നു. [redacted] പകലും രാത്രിയും സ്പഷ്ടമായിട്ടറിയപ്പെടുന്ന കാലഭേദങ്ങളാണു്. മുപ്പതീതു നാഴിക എന്നൊരു പരിമാണവും ഇവയ്ക്കുണ്ടു്. ഇതു ഭൂമിയുടേ "ആഹ്നികചലനം" എന്നു പറയപ്പെടുന്ന കർമ്മത്തേ കാലം അനുസരിക്കുന്നതിനാലുണ്ടാകുന്നതാണു്. ഭൂമിയുടെ ഗതിഭേദത്താലോ സ്ഥിതിഭേദത്താലോ ചില കാലങ്ങളിൽ പകലിന്റെ ദൈർഘ്യം കൂടിയും കുറഞ്ഞും കാണപ്പെടുന്നതു് കാലത്തിന്റെ കർമ്മാനുസാരിത്വത്തെ പ്രസ്പഷ്ടമാക്കുന്നു. ഇങ്ങനെ കാലം കർമ്മത്തെ അനുസരിക്കുന്നതുപോലെ കർമ്മം കാലത്തേയുമനുസരിക്കുന്നു. ഭൂമിക്കു് ഒരു പ്രാവശ്യം ഒന്നു കറങ്ങിത്തിരിയണമെങ്കിൽ അഹോരാത്രം (അറുപതു നാഴിക)എന്ന കാലത്തേ അനുസരിക്കേണമെന്നു വേണം. ഇതുപോലെതന്നെ എന്തിന്റെ എതു കർമ്മവും കാലത്തേ അനുസരിച്ചു നടക്കുന്നതാണു്. സൂര്യാദിഗ്രഹങ്ങളെല്ലാം പരിവർത്തിക്കുകയും പലവിധത്തിൽ ചലിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും ആകാശാദി മഹാഭൂതവിശേഷങ്ങൾ അതാതുവിധത്തിൽ പരിണമിച്ചു പ്രപഞ്ചത്തേ ഇന്നു കാണുന്ന രൂപത്തിൽ നിലനിർത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതുമെല്ലാം മേൽപറഞ്ഞവിധത്തിലുള്ള അവയുടേ കാലാവലംബിത്വംകൊണ്ടാകുന്നു. ആകയാൽ ജീവികളുടെ ജനനമരണത്തിനും, ഋതുക്കൾ, ദ്രവ്യങ്ങളുടെ രസവീര്യാദികൾ, ദോഷദേഹബലം ഇത്യാദികളുടെ നന്മയ്ക്കും തിന്മയ്ക്കും കാലം കാരണമായിരിക്കുന്നു.

സൂ. ൧൰൭:—

സ മാത്രാ കാഷ്ഠാ കലാ നാഡികാമുഹൂർത്ത യാമാഹോരാത്രപക്ഷമാസർത്ത്വയനവർഷഭേദേന ദ്വാദശധാ വിഭജ്യതേ.

സൂ. ൧൰൮:—

തത്രാക്ഷിനിമേഷോ മാത്രാ, താഃ പഞ്ചദശ കാഷ്ഠാ, താസ്ത്രിംശൽ കലാ, താസ്സദശഭാഗാവിംശതിർനാഡികാ, നാഡികാദ്വയം മുഹൂർത്തശ്ച, [redacted] തുല്യരാത്രിന്ദിവേ രാശിഭാഗേ ചത്വാരഃ പാദോനാ യാമഃ, തൈശ്ചതുർഭിരഹോ രാത്രിശ്ച, പഞ്ചദശാഹോരാത്രാഃ പക്ഷഃ, പക്ഷദ്വയം മാസഃ, സശുക്ലാന്തഃ, തൈർമാർഗ്ഗശീർഷാദിഭിർദ്വിസംഖ്യൈഃ ക്രമാദ്ധേമന്തശിശിരവസന്തഗ്രീഷ്മവർഷാശരദാഖ്യാഃ ഷഡൃതവോ ഭവന്തി. തേഷു ശിശിരാദയസ്ത്രയോ രവേരുദഗയനമാദാനം ച, ശേഷാ ദക്ഷിണായനം വിസർഗ്ഗശ്ച, താവാദാനവിസർഗ്ഗൌ വർഷം.

൧൰൭ അർത്ഥം:—

സഃ=അത് (കാലം) മാത്രാകാഷ്ഠാകലാനാഡികാമുഹൂർത്തയാമാഹോരാത്ര പക്ഷമാസർത്ത്വയന വർഷഭേദേന=മാത്ര, കാഷ്ഠ, കല, നാഡിക, മുഹൂർത്താ യാമം, അഹോരാത്രം, പക്ഷം, മാസം, ഋതു, [redacted] യനം, വർഷം ഇങ്ങനെ, ദ്വാദശധാ വിഭജ്യതേ=പന്ത്രണ്ടായിട്ടു വിഭക്തമായിരിക്കുന്നു.

൧൰൮. അർത്ഥം:—

തത്ര അക്ഷിനിമേഷഃ മാത്രാ=അതിൽ മാത്ര എന്നതു കണ്ണടയ്ക്കുന്നതിനു വേണ്ടിവരുന്ന സമയമാകുന്നു, താഃ പഞ്ചദശ കാഷ്ഠാ=

സൂ. ൧൰൭.

മാത്രാ കാഷ്ഠാ കലാ നാഡീ മുഹൂർത്തപ്രഹരൈശ്ച സഃ
ഭിദ്യതേഹോരാത്രപക്ഷമാസർത്ത്വയനവത്സരൈഃ.

സൂ. ൧൰൮.

മാത്രാ നിമേഷസ്താഃ പഞ്ചദശ കാഷ്ഠാ പ്രകീർത്തിതാ
കലാസ്ത്രിംശത്താസ്സദശഭാഗാ നാഡീ തു വിംശതിഃ
നാഡീദ്വയം മുഹൂർത്തസ്തു ചത്വാരഃ പ്രഹരഃ സ്മൃതഃ
പാദോനാ, തൈസ്ത്വഹോരാത്രസ്ത്വഷ്ടാഭിർദശപഞ്ച തേ
പക്ഷശ്ച, ശുക്ലകൃഷ്ണാഭ്യാം താഭ്യാം മാസസ്തു താവൃതുഃ
ഹേമന്തഃ ശിശിരഃ പുഷ്പഃ ഗ്രീഷ്മോ വർഷാശ്ശരച്ച ഷഡ്
തേ നാമ്നാ, മാർഗ്ഗശീർഷാദ്യൈഃ ക്രമാന്മാസൈർദ്വിസംഖ്യകൈഃ
ആദാനം, ശിശിരാദ്യൈസ്തൈസ്ത്വയനം ത്രിഭിരുത്തരം
വർഷാദിഭിർദക്ഷിണം സ വിസർഗ്ഗസ്തൈസ്തു വത്സരഃ.

സൂ. ൧൩ഃ—

തയോരാദാനമാഗ്നേയം, തസ്മിൻ ഖലുകാലസ്വഭാവമാൎഗ്ഗപരിഗൃഹീതാത്ര്യത്ഥോഷ്ണഗഭസ്തിജാലമണ്ഡലോൎക്കസ്തസ്വമ്പൎക്കാദ്വായവ [redacted] തീവ്രരൂക്ഷാസ്സ്സോമജം ഗുണമുപശോഷയന്തോ ജഗതഃ സ്നേഹമാദദാനാ ഋതുക്രമേണോപജനിതരൌക്ഷ്യാ രൂക്ഷാൻ രസാംസ്തിക്തകഷായകടുകാനഭിപ്രബലയന്തോ നൃണാം ദൌൎബ്ബല്യമാവഹന്തി.

മാത്ര പതിനഞ്ചുകൂടിയതു് [redacted] കാഷ്ഠ, [redacted] ത്രിംശൽ കലാ=മുപ്പതു കാഷ്ഠ കൂടിയതു് ഒരു കല, സദശഭാഗാഃ [redacted] വിംശതിഃ നാഡികാ=ഇരുപതു കലയും കലയുടെ പത്തിലൊരു ഭാഗവും കൂടിയതു നാഡിക, (നാഴിക) നാഡികാദ്വയം മുഹൂൎത്തഃ ച=രണ്ടു നാഴിക ഒരു മുഹൂൎത്തം, തുല്യരാത്രിന്ദിവേ രാശിഭാഗേ തേ ചത്വാരഃ പാദോനാഃ യാമഃ=രാത്രിയും പകലും തുല്യമായി വരുന്ന രാശിവിഭാഗത്തോടുകൂടിയ മുന്നേമുക്കാൽ മുഹൂൎത്തം കൂടിയതു് [redacted] യാമം, തൈഃ ചതുൎഭിഃ അഹഃ രാത്രിഃ ച=നാലു യാമം കൂടിയതാകുന്നു ഓരോ പകലും രാത്രിയും, പഞ്ചദശ അഹോരാത്രാഃ പക്ഷഃ=പതിനഞ്ചു അഹോരാത്രങ്ങൾ ചേൎന്നതു് ഒരു പക്ഷം, പക്ഷദ്വയം മാസഃ=രണ്ടു പക്ഷം [redacted] മാസം, സ ശുക്ലാന്തഃ=അതു (മാസം) കൃഷ്ണപക്ഷത്തിൽ തുടങ്ങി ശുക്ലപക്ഷത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നു, മാൎഗ്ഗശീൎഷാദിഭിഃ ദ്വിസംഖ്യൈഃ തൈഃ ക്രമാൽ ഹേമന്തശിശിരവസന്തഗ്രീഷ്മവൎഷാശരദാഖ്യാഃ ഷഡൃതവഃ ഭവന്തി=മാൎഗ്ഗശീൎഷം തുടങ്ങി ഈരണ്ടു മാസങ്ങൾ ചേൎന്നിട്ടു ക്രമേണ ഹേമന്തം, ശിശിരം, വസന്തം, ഗ്രീഷ്മം, വൎഷാ, ശരത്തു് എന്നു പേരു [redacted] ആറു ഋതുക്കളായിത്തീരുന്നു, തേഷു ശിശിരാദയഃ ത്രയഃ രവേഃ ഉദഗയനം ആദാനം ച=അതുകളിൽ ശിശിരം മുതലായ മൂന്നു ഋതുക്കൾ, അപ്പോൾ സൂൎയ്യൻ വടക്കോട്ടു മാറി ഉദിച്ചു കാണുന്നതിനാൽ ഉത്തരായനമെന്നും ആദാനമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു, ശേഷാഃ ദക്ഷിണായനം വിസൎഗ്ഗഃ ച=ശേഷമുള്ള വൎഷാ ശരത്തു് ഹേമന്തം ഈ മൂന്നു ഋതുക്കൾ ദക്ഷിണായനമെന്നും വിസൎഗ്ഗമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. ആദാനവിസൎഗ്ഗൌ [redacted] വൎഷം=ആദാനം വിസൎഗ്ഗം എന്നു രണ്ടു അയനങ്ങൾ കൂടിയതു് [redacted] വൎഷം.

സൂ. ൧൩.

തയോരാദാനമാഗ്നേയം തസ്മിൻ കാലസ്വഭാവതഃ
മാൎഗ്ഗാനുരോധാച്ചാത്യുഷ്ണരൂക്ഷാ മിഹിരമാരുതാഃ
സൌമ്യം ഗുണം ശോഷയന്തോ ജഗതഃ സ്നേഹസമ്പദം
ആദദാനാഃ ക്രമാദ്രൌക്ഷ്യമാവഹന്തോഖിലസ്യ ച
രൂക്ഷാൻ സ്വഭാവതസ്തിക്തകഷായകടുകാൻരസാൻ
അഭിപ്രബലയന്തശ്ച ഹരന്ത്യഥ നൃണാം ബലം.

സൂ. ൧൩വ്യ:—

വിസർഗ്ഗസ്തു സൌമ്യഃ, തസ്മിന്നപി കാലമാർഗ്ഗമേഘവാതവർഷാഭിഹതപ്രഭാവേ ദക്ഷിണായനഗേഽർക്കേ ശശിനി ചാവ്യാഹതബലേ ശിശിരാദിഭിർഭാഭിസ്സശപദാപ്യായമാനേ മാഹേന്ദ്രസലിലപ്രശാന്തസന്താപേ ജഗത്യരൂക്ഷാരസാഃ പ്രവർദ്ധന്തേഽമ്ലലവണമധുരാ യഥാക്രമം ബലം ചോപചീയതേ നൃണാമിതി.

൧൩൨. അർത്ഥം:—

തയോഃ ആദാനം ആഗ്നേയം=അവയിൽവെച്ച് ആദാനം ആഗ്നേയമാകുന്നു. (ഉഷ്ണകാലമാകുന്നു), തസ്മിൻ ഖലു=അതിലാകട്ടെ, കാലസ്വഭാവമാർഗ്ഗപരിഗൃഹീതഃ അത്യർത്ഥോഷ്ണ ഗഭസ്തിജാലമണ്ഡലഃ അർക്കഃ=കാലസ്വഭാവത്താൽ വടക്കമാറിപ്പോകനിമിത്തം ഏററവും ചൂടുള്ള രശ്മിജാലങ്ങളോടുകൂടി സൂര്യനും, തത്സമ്പർക്കാൽ വായവഃ ച=സൂര്യരശ്മിയോടുള്ള സമ്പർക്കത്താൽ വായുക്കളും, തീവ്രരൂക്ഷാഃ=അതിരൂക്ഷങ്ങളായിട്ട്, സോമജം ഗുണം ഉപശോഷയന്തഃ=സൌമ്യഗുണത്തെ (ജലാംശത്തെ) വററിച്ച്, ജഗതഃ സ്നേഹം ആദദാനാഃ=ലോകത്തുനിന്ന സ്നേഹഗുണത്തെ ആഹരിച്ച്, ഋതുക്രമേണ ഉപജനിതരൌക്ഷ്യാഃ=ഋതുക്രമമനുസരിച്ച് അധികമധികം രൌക്ഷ്യത്തെ ഉണ്ടാക്കി, രൂക്ഷാൻ തിക്തകഷായകടുകാൻ രസാൻ അഭിപ്രബലയന്തഃ=രൂക്ഷങ്ങളായ തിക്തം, കഷായം, കടുകം ഈ രസങ്ങൾക്കു ബലത്തെ വർദ്ധിപ്പിച്ച്, നൃണാം ദൌർബ്ബല്യം ആവഹന്തി=മനുഷ്യർക്കു ബലഹീനതയെ ഉണ്ടാക്കുന്നു. (ശിശിരത്തിൽ തിക്തരസത്തിനും, വസന്തത്തിൽ കഷായരസത്തിനും, ഗ്രീഷ്മത്തിൽ കടുരസത്തിനും പ്രാബല്യമുണ്ടാകുന്നു).

൧൩വ്യ. അർത്ഥം:—

വിസർഗ്ഗഃ തു സൌമ്യഃ=വിസർഗ്ഗമാകട്ടെ സൌമ്യമാകുന്നു. (ശീതകാലമാകുന്നു). തസ്മിൻ അപി=ആ കാലത്തു്, അർക്കേ ദക്ഷിണായനഗേ കാലമാർഗ്ഗമേഘവാതവർഷാഭിഹതപ്രഭാവേ = തെക്കോട്ടുമാറിപ്പോക

സൂ. ൧൩വ്യ.

സൌമ്യോ വിസർഗ്ഗസ്തസ്മിംസ്തു ദക്ഷിണായനഗേ രവൌ
കാലമാർഗ്ഗവശാന്മേഘവാതവർഷാഹതദ്യുതൌ
ഇന്ദൌ ചാവ്യാഹതബലേ ശശാങ്കശീതമരീചിഭിഃ
ജഗത്യാപ്യായമാനേ ച ദിവ്യാംബുപാംബുദലംബനൈഃ
ശാന്തതാപേഽമ്ലലവണമധുരാ ബലിനോ രസാഃ
സ്നിഗ്ദ്ധാ യഥാക്രമം നൃണാം ബലമപ്യുപചീയതേ.

സു. ൧൩൯:—

ഭവതി ചാത്ര.

ഹേമന്തേ ശിശിരേചാഗ്ര്യം വിസൎഗ്ഗാദാനയോൎബ്ബലം

ശരദ്വസന്തയോൎമ്മദ്ധ്യം ഹീനം വൎഷാനിദാഘയോഃ

സു. ൧൪൦:—

ധൂമധൂമ്രരജോമന്ദാസ്തുഷാരാവിലമണ്ഡലാഃ

ദിശാദിത്യാ മരുദ്രൂക്ഷസ്തീവ്രാദുത്തരോ രോമഹൎഷണഃ

ലോധ്രപ്രിയംഗുപുന്നാഗലവല്യഃ കുസുമോജ്ജ്വലാഃ

ദൃപ്താ ഗജാജമഹിഷവാജിവായസസൂകരാഃ

ഹിമാനീപടലച്ഛന്നാ ലീനമീന വിഹംഗമാഃ

നദ്യസ്സബാഷ്പാസ്സോഷ്മാണഃ കൂപാപശ്ച ഹിമാഗമേ.

യാലും, കാലവശാലും മാൎഗ്ഗഭേദം നിമിത്തവുമുണ്ടാകുന്ന മേഘവാത വൎഷങ്ങളാലും സൂൎയ്യൻ പ്രഭാവഹീനനാകയും, ശശിനി അവ്യാഹത ബലേ ച=ചന്ദ്രൻ ബലം അനിരോദ്ധ്യമായി വൎദ്ധിക്കുകയും, മാഹേന്ദ്രസലിലപ്രശാന്തസന്താപേ ജഗതി=മഴവെള്ളം വീണു ചൂടാറിയ ഭൂമി, ശിശിരാഭിഃ ഭാഭിഃ ശശാൽ ആപ്യായമാനേ=തണുത്ത ചന്ദ്രരശ്മികളാൽ എല്ലാ ഭാഗവും ബൃംഹിതമാകയും ചെയ്യുമ്പോൾ, അത്രൂക്ഷാഃ അമ്ലലവണമധുരാഃ രസാഃ യഥാക്രമം പ്രവൎദ്ധന്തേ=സ്നിഗ്ദ്ധങ്ങളായ അമ്ലലവണമധുരരസങ്ങൾ ക്രമേണ പുഷ്ടിപ്പെടുന്നു, ന്റണാം ബലം ഉപചീയതേ ച=മനുഷ്യൎക്കു ബലം വൎദ്ധിക്കയും ചെയ്യുന്നു.

൧൩൯. അൎത്ഥം:—

ഭവതി ച അത്ര=ഇവിടെ ഇങ്ങനെയുമുണ്ടു്, വിസൎഗ്ഗാദാനയോഃ=വിസൎഗ്ഗാദാനങ്ങളിൽവച്ചു (അവയുടെ അന്തത്തിലും ആദിയിലുമുള്ള) ഹേമന്തേ ശിശിരേ ച=ഹേമന്തത്തിലും ശിശിരത്തിലും ബലം അഗ്ര്യം=ഏററവും കൂടുതൽ ബലം ഉണ്ടായിരിക്കും, ശരദ്വസന്തയോഃ മദ്ധ്യം=ശരദ്വസന്തങ്ങളിൽ മദ്ധ്യബലവും, വൎഷാനിദാഘയോഃ ഹീനം=വൎഷാ ഗ്രീഷ്മം ഈ ഋതുക്കളിൽ അല്പബലവുമാണുള്ളതു്.

൧൪൦. അൎത്ഥം:—

ഹിമാഗമേ=ഹേമന്തൎത്തുവിൽ, ദിഗാദിത്യാഃ=ദിക്കുകളും ആദിത്യനും, ധൂമധൂമ്രരജോമന്ദാഃ=പുകപോലെ ധൂസരമായ പൊടികൊണ്ടു

തിരിച്ചറിവാൻ കഴിയാതെയും, തുഷാരാവിലമണ്ഡലാഃ = മഞ്ഞുകൊണ്ടു അവ്യക്തമായ മണ്ഡലത്തോടുകൂടിയുമിരിക്കും, ശൈത്യാൽ രോമഹർഷണാഃ=തണുപ്പുകൊണ്ടു രോമാഞ്ചത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന, ഉത്തരഃ മരുത്=വടക്കൻ കാററുണ്ടായിരിക്കും, ലോധ്രപ്രിയംഗുപുന്നാഗലവല്യഃ കുസുമാജ്ജ്വലാഃ=പാച്ചോററി, ഞാഴൽ, പുന്ന, ലവലി ഇവയൊക്കെ പൂത്തു മനോജ്ഞങ്ങളായിരിക്കും, ഗജാജമഹിഷവാജിവായസസൂകരാഃ ദൃപ്താഃ = ആന, ആട്, പോത്ത്, കുതിര, കാക്ക, പന്നി എന്നീ ജന്തുക്കൾ കന്ദർപ്പദർപ്പിതങ്ങളായിത്തീരും, നദ്യഃ ഹിമാനീപരിപ്ലുതാഃ ലീനമീനവിഹംഗമാഃ സബാഷ്പാഃ=നദികൾ ഹിമസംഹതികൊണ്ടു മൂടിയിരിക്കയും മത്സ്യങ്ങളും അപ്ചരങ്ങളായ പക്ഷികളും അതിൽ സഞ്ചരിക്കാതിരിക്കയും അതിൽനിന്ന് ആവി പുറപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കയും, കൂപാഃ സോഷ്മാണഃ ച=കിണററുവെള്ളം ചൂടുള്ളതായിരിക്കയും ചെയ്യും.

രണ്ടുമാസം കൂടിയതു് ഒരു ഋതുവാണെന്നും മാർഗ്ഗശീർഷം മുതലായ ഈരണ്ടു മാസങ്ങൾ ഹേമന്താദികളായ ആറു ഋതുക്കളായിത്തീരുന്നു എന്നും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. അതായതു മാർഗ്ഗശീർഷപൌഷങ്ങൾ ഹേമന്തം, മാഘഫാല്ഗുനങ്ങൾ ശിശിരം, ചൈത്രവൈശാഖങ്ങൾ വസന്തം, ജ്യേഷ്ഠാഷാഢങ്ങൾ ഗ്രീഷ്മം, ശ്രാവണപ്രൌഷ്ഠപദങ്ങൾ വർഷാ, ആശ്വയുജകാർത്തികങ്ങൾ ശരത്തു്, ഇങ്ങനെയാണു്. ഈ മാസത്തെ പ്രമാണമാക്കിയുള്ള ഋതുക്കളാണു്. മാസം ചാന്ദ്രമാസമാണെന്നും അറിയണം. മകയിരം, പൂയം മകം, ഉത്രം, ചിത്തിര, വിശാഖം, കേട്ട, പൂരാടം, ഓണം, പൂരുട്ടാതി, അശ്വതി, കാർത്തിക ഈ നക്ഷത്രങ്ങൾ ചേർന്നുവരുന്ന വെളുത്തവാവുള്ള മാസങ്ങളാണു് യഥാക്രമം മാർഗ്ഗശീർഷം മുതലായ പേരുകളാൽ പറയപ്പെടുന്നതു്. ഇങ്ങനെ ഒരു വത്സരത്തിനു പന്ത്രണ്ടു മാസങ്ങളുള്ളതുപോലെ പന്ത്രണ്ടു രാശികളുമുണ്ടു്. മേൽപറഞ്ഞ പന്ത്രണ്ടുനക്ഷത്രങ്ങളിൽ ഓരോന്നിനെ ആശ്രയിച്ചു ചന്ദ്രൻ നിൽക്കുന്ന കാലത്തെ ഓരോ ചാന്ദ്രമാസങ്ങൾ എന്നു പറയുന്നതുപോലെ ഓരോ രാശികളിലും സൂര്യൻ നിൽക്കുന്ന കാലത്തെ സൌരമാസങ്ങളെന്നും പറയാറുണ്ടു്. ചാന്ദ്രമാസങ്ങളെ അതാതു നക്ഷത്രങ്ങളുടെ പേരിൽ പറയുന്നതിനനുസരിച്ചു സൌരമാസങ്ങളെ അതാതു രാശികളുടെ പേരിലും പറഞ്ഞുവരുന്നു. ഉത്തരഭാരതത്തിൽ ചാന്ദ്രമാസങ്ങളും ദക്ഷിണദിക്കിൽ— വിശേഷിച്ചും മലയാളത്തു സൌരമാസങ്ങളുമാണു നടപ്പിലിരിക്കുന്നതു്. അതിനാൽ മലയാളികളുടെ മാസങ്ങളെ ഉത്തരഭാരതീയർ രാശികളെന്നേ പറയാറുള്ളു. ആ കാരണത്താൽ രണ്ടു മാസം കൂടിയതു് ഒരു ഋതു എന്നു പറ

യുന്നതുപോലെ രണ്ടു രാശി കൂടിയതു് ഒരു ഋതു എന്നും അവർ പറയുന്നുണ്ടു്. ആപക്ഷത്തിൽ ധനുസ്സ് മകരം രണ്ടും ഹേമന്തം; കുംഭം മീനം ശിശിരം, മേടം ഇടവം വസന്തം, മിഥുനം കർക്കടകം, ഗ്രീഷ്മം, ചിങ്ങം കന്നി, വർഷം, തുലാം വൃശ്ചികം, ശരത്തു്. ഇപ്പറഞ്ഞ ധനുസ്സു മകരം മുതലായ രാശികൾതന്നെയാണല്ലോ കേരളത്തിലെ സൌരമാസങ്ങൾ. ആകയാൽ മാസത്തെ അനുസരിച്ചും രാശിയെ അനുസരിച്ചും—അല്ലെങ്കിൽ ചാന്ദ്രമാസപ്രകാരവും സൌരമാസപ്രകാരവും രണ്ടു വിധത്തിൽ ഋതുക്കളെ കല്പിക്കാം. ഇതിൽ മാസത്തെ അധികരിച്ചുള്ള ഋതുകല്പനം ശരിയായിട്ടുള്ളതല്ല. എന്തെന്നാൽ ചില സംവത്സരങ്ങൾക്കു മാസം പന്ത്രണ്ടല്ല പതിമ്മൂന്നു വേണ്ടിവരുന്നു. അപ്പോൾ രണ്ടുമാസത്തെ ഒരു ഋതു എന്നു വ്യവച്ഛേദിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല. രാശികൾക്ക് ആ ദോഷമില്ലായ്കയാൽ രാശികളെ അധികരിച്ചുള്ള ഋതുകല്പനം കുറേക്കൂടി ശരിയാണു്. എന്നാൽ ഇതും ചിലപ്പോൾ തെറ്റിപ്പോകാറുണ്ടു്. ഓരോ കാലത്തുമുണ്ടാകുന്ന ശീതോഷ്ണാദിഭേദത്തെ പുരസ്കരിച്ചിട്ടാണു് ഋതുക്കളെ കല്പിച്ചിരിക്കുന്നതു്. ആകയാൽ ഋതുക്കളോരോന്നും നിർദ്ദിഷ്ടങ്ങളായ ലക്ഷണങ്ങളോടുകൂടിത്തന്നെ ഇരിക്കും. ഓരോ ഋതുക്കളും നിർദ്ദിഷ്ടലക്ഷണത്തോടുകൂടി എപ്പോൾ കാണുന്നുവോ അപ്പോഴാണു് അതിന്റെ കാലം എന്നു വ്യവച്ഛേദിക്കുന്നതു് അധികം ശരിയായിരിക്കും. ശീതോഷ്ണാദി ഭേദം നിമിത്തം ഓരോ ഋതുക്കളിലുമുണ്ടാകാവുന്ന ദോഷവൈഷമ്യത്തിനു പരിഹാരം കല്പിക്കുന്ന വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ ഋതുക്കളെ [illegible] വിധത്തിൽ കാണ്മാൻ വ്യവസ്ഥ ചെയ്യേണ്ടതു വളരെ ആവശ്യമാകുന്നു. അതനുസരിച്ചു് ഋതുക്കളിൽ ഓരോന്നിന്റെയും അപ്രകാരമുള്ള ലക്ഷണത്തെ ഇവിടെ പറയുന്നു. ഹേമന്തത്തിൽ പൊടികൊണ്ടും മഞ്ഞുംകൊണ്ടു് ആകാശമണ്ഡലം വ്യാപ്തമായിരിക്കയാൽ ദിക്കുകൾ തെളിവില്ലാതെയും സൂര്യമണ്ഡലം മങ്ങിയുമിരിക്കും. അപ്പോൾ കാററു വടക്കുനിന്നും വീശുന്നതിനാൽ അതിനെ വടക്കൻകാററു് എന്നു പറയും. ഹിമവാന്റെയും അപ്പുറത്തുള്ള ശീതളഭൂമിയിൽ നി[illegible] വരുന്നതാകകൊണ്ടു 'കരക്കാററു' എന്നുകൂടി പറയാറുള്ള ഈ വടക്കൻകാററു സ്പർശനമാത്രത്തിൽ രോമാഞ്ചത്തെ ഉണ്ടാക്കത്തക്കവണ്ണം അതിശൈത്യമുള്ളതായിരിക്കും. ലോധ്രാദിവൃക്ഷലതാദികൾ അപ്പോൾ പൂക്കുകയും ഗജതുരഗാദികൾ മദദൃപ്തങ്ങളാകയും ചെയ്യും. നദികളിൽ മഞ്ഞു മൂടിക്കിടക്കുന്നതു കാണാം. മത്സ്യങ്ങളും അപ്ചരങ്ങളായ പക്ഷികളും അപ്പോൾ അതിൽ സഞ്ചരിക്കയില്ല. അതിൽനിന്നു് ആവി പൊങ്ങിവരികയും ചെയ്യും. കിണററുവെള്ളത്തിനു വിശേഷാൽ ചൂടുണ്ടായിരിക്കും. ഇതെല്ലാമാണു ഹേമന്തർത്തുവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

സൂ. ഗ്ര:—

ദേഹോഷ്മാണോ വിശന്തോന്തശ്ശീതേ ശീതാനിലാഹതാഃ
ജഠരേ പിണ്ഡിതോഷ്മാണം പ്രബലം കുർവ്വതേനലം
വിസർഗ്ഗേ ബലിനാംപ്രായഃ സ്വഭാവാദിഗുരുക്ഷമം
ബൃംഹണാന്യന്നപാനാനി യോജയേത്തസ്യ യുക്തയേ
അനിന്ധനോന്യഥാസീദേദത്യുദീർണ്ണതയാഥവാ
ധാതൂനപിപചേദസ്യതതസ്തേഷാം ക്ഷയാന്മരുത്
തേജസ്സഹചരഃ കുപ്യേച്ഛീതശ്ശീതേ വിശേഷതഃ.

ഗ്ര. അർത്ഥം:—

ശീതേ=ഹേമന്തകാലത്തു്, ദേഹോഷ്മാണഃ ശീതാനിലാഹതാഃ=ശരീരത്തിൽനിന്നു് എപ്പോഴും പുറത്തേയ്ക്കു വിനിർഗ്ഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ചൂടു വെളിക്കുനിന്നേൽക്കുന്ന തണുത്ത കാററിനാൽ നിരുദ്ധമായിട്ടു്, അന്തഃ വിശന്തഃ=ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലേയ്ക്കു പോയിട്ടു്, വിസർഗ്ഗേ പ്രായഃ ബലിനാം=വിസർഗ്ഗകാലത്തു മിക്കവാറും ബലമുണ്ടായിരിക്കുന്നവരുടേ, സ്വഭാവാദിഗുരുക്ഷമം അനലം=സ്വഭാവസംസ്കാരാദികളാൽ ഗുരുവായിരിക്കുന്ന അന്നത്തെ ദഹിപ്പിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള ജഠരാഗ്നിയേ, ജഠരേ പിണ്ഡിതോഷ്മാണം=ജഠരത്തിൽത്തന്നെ പിണ്ഡാകാരേണ ചൂടു നിൽക്കത്തക്കവിധത്തിൽ വച്ചു്, പ്രബലം കുർവ്വതേ=ഏററവും ബലമുള്ളതാക്കിത്തീൎക്കുന്നു. തസ്യ യുക്തയേ= (അതുകൊണ്ടു്) അതിന്റെ (ജഠരാഗ്നിയുടേ)ശരിയായ നിലനില്പിന്നായി, ബൃംഹണാനി അന്നപാനാനി യോജയേൽ=ബൃംഹണങ്ങളായ അന്നപാനങ്ങളെ ഉപയോഗിക്കണം, അന്യഥാ=അല്ലാഞ്ഞാൽ, (അനലഃ) അനിന്ധനഃ സീദേൽ=അഗ്നി പചിക്കാനൊന്നുമില്ലായ്കയാൽ മന്ദിച്ചുപോകും, അഥവാ അത്യുദീർണ്ണതയാ അസ്യ ധാതൂൻ അപി പചേൽ=അല്ലെങ്കിൽ അതിവൃദ്ധമായിട്ടു് അയാളുടെ ധാതുക്കളേയും പചിപ്പിച്ചുകളയും, തതഃ തേഷാം ക്ഷയാൽ=അനന്തരം ധാതുക്കൾ ക്ഷയിക്കുകനിമിത്തം, ശീതേ വിശേഷതഃ മരുത്=ശീതകാലത്തു വിശേഷാൽ ശീതഗുണംകൊണ്ടു ബലിഷ്ഠനായ വായു, തേജസ്സഹചരഃ കുപ്യേൽ=അഗ്നിയോടുകൂടി ചേൎന്നിട്ടു കോപിക്കും.

ശീതകാലത്തു പുറത്തുനിന്നു തണുപ്പു് ശരീരാന്തർഭാഗത്തെ ബാധിക്കാതിരിക്കുന്നതിനും, അപ്പോൾ അത്യാവശ്യമുള്ള ശരീരോഷ്മാവു പുറത്തേക്കു പോകാതിരിക്കുന്നതിനുമായി പ്രാണപ്രേരണയാൽ ത്വഗ്ഭാഗത്തുള്ള പേശികൾ സങ്കോചിക്കയും ത്വക്കിലേ സൂക്ഷ്മരന്ധ്രങ്ങൾ

അടഞ്ഞുപോകയും ചെയ്യുന്നു. ഇപ്രകാരം നിരുദ്ധമാകുന്ന ശരീരോഷ്മാവു തിരിയെ കോഷ്ഠത്തിലേക്കു മടങ്ങി ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. വിസർഗ്ഗകാലത്തു പ്രായേണ ശരീരബലം കൂടുതലുള്ളതിനനുസരിച്ച് അഗ്നിബലവും കൂടിയിരിക്കുമെങ്കിലും അതു ശരീരോഷ്മാവോടു കൂടിച്ചേർന്നു കോഷ്ഠത്തിൽത്തന്നെ തങ്ങിനിൽക്കുന്നതിനാൽ ഏതുവിധത്തിലുള്ള ഗുരുദ്രവ്യത്തേയും പചിപ്പിക്കത്തക്ക ശക്തിയുള്ളതായിത്തീരുന്നു. അതുകൊണ്ടും പുറത്തുനിന്നുള്ള തണുപ്പിനെ നിരോധിച്ചു നിൽക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി ശരീരത്തിന് ആവശ്യമുള്ളതുകൊണ്ടും അപ്പോൾ ബൃംഹണങ്ങളായ അന്നപാനങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. അതിനാൽ അഗ്നി സമാവസ്ഥയിൽ നിൽക്കയും ആരോഗ്യദായകമായ ബലം അനന്യൂനമായിരിക്കയും ചെയ്യും. ആഹാരത്തെ ഇപ്രകാരം ക്രമീകരിക്കാതിരുന്നാൽ അതിന്റെ കുറവുകൊണ്ട് അഗ്നി മന്ദിച്ചുപോകയോ അതിദീപ്തമായിട്ട് അതു ധാതുക്കളെ പചിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യും. അങ്ങനെയുണ്ടാകുന്ന ധാതുക്ഷയത്താൽ, ധാതുക്ഷയത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന അഗ്നിയോടു കൂടിച്ചേർന്നു വായു അത്യധികമായി കോപിക്കുന്നു.

ഇവിടെ വാതം കോപിക്കുന്നു എന്നാണു പറയുന്നതെങ്കിലും ശീതകാലമാണിതെന്നുള്ളതു വിസ്മരിച്ചുകൂടാ. ശീതസ്നിഗ്ദ്ധാദികൾ കഫത്തിന്റെ സമാനഗുണങ്ങളാകയാൽ കഫത്തിനിവിടെ ചയമുണ്ട്. ശീതപ്രതിരോധമായ ദേഹോഷ്മാവോടുകൂടിച്ചേർന്നു ജഠരാഗ്നി പ്രദീപ്തമാകുന്നതിനാൽ പിത്തം വർദ്ധിക്കയും ചെയ്യുന്നുണ്ട്. അതിനും പുറമേ ശീതസാത്മ്യത്വവും തേജസ്സഹചരത്വവുമുള്ളതുകൊണ്ടു വാതം വികൃതമാകയും ചെയ്യുന്നു. ആ വിധത്തിൽ ത്രിദോഷവൈഷമ്യമാണിവിടെയുള്ളത്. ഈ ത്രിദോഷവൈഷമ്യംകൊണ്ട് എന്തുപദ്രവങ്ങളാണുണ്ടാകുന്നതെന്നു ചിന്തിക്കാം. ആഹാരത്തിന്റെ കുറവുകൊണ്ട് അഗ്നി മന്ദിക്കുമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. അഗ്നിമാന്ദ്യം ആമത്തിന്റെ ഉല്പാദകമാണ്. "ധാതൂൻ അപി പചേൽ" എന്നു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിൽനിന്നു ധാതുക്കളെയല്ല മറ്റെന്തിനേയോ പചിപ്പിക്കാനായിട്ടാണു ശരീരോഷ്മാവു പ്രവർത്തിക്കുന്നതെന്നു ഗ്രഹിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ആമത്തേയാണ് മേൽപ്രകാരം ശരീരോഷ്മാവു പചിപ്പിക്കാനൊരുങ്ങുന്നത്. അതിന്റെ അധിഷ്ഠാനമായിരിക്കയാൽ ധാതുക്കളേയും പചിപ്പിക്കാൻ സംഗതിയാകുന്നു എന്നേ ഉള്ളൂ. ശീതസാത്മ്യത്വവും തേജസ്സഹചരത്വവുമുള്ളതുകൊണ്ടു വാതം ആമത്തേയും ഊഷ്മാവിനേയും ഒരുപോലെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. മേൽപ്രകാരം ജഠരാഗ്നിക്ക് ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ വൈഷമ്യമുണ്ടായി

സൂ ഹൈ:—

അതോ ഹിമേ ഭജേൽസ്നിഗ്ദ്ധാൻ സ്വാദ്വമ്ലലവണാൻരസാൻ
വിലേശയൌദകാനൂപപ്രസഹാനാം ഭൃതാനി ച
മാംസാനി ഗുഡപിഷ്ടോത്ഥമദ്യാന്യഭിനവാനി ച
മാഷേക്ഷുക്ഷീരവികൃതി വസാതൈലനവൌദനാൻ
വ്യായാമോദ്വർത്തനാഭ്യംഗസ്വേദധൂമാഞ്ജനാതപാൻ
സുഖോദകം ശൌചവിധൌ ഭൂമിഗർഭഗൃഹാണി ച
സാംഗാരയാനാം ശയ്യാം ച കുഥകംബളസംസ്തൃതാം
കുങ്കുമേനാനുലിപ്താംഗോ ഗുരുണാ ഗുരുണാപി വാ
ലഘൂഷ്ണൈഃ പ്രാവൃതസ്സ്വപ്യാൽ കാലേ ധൂമാധിവാസിതഃ
പീനാംഗനാംഗസംസംഗനിവാരിതഹിമാനിലഃ

രിക്കുമ്പോൾ അതിമാത്രമായി ഭക്ഷിക്കുകയോ ഗുരുദ്രവ്യം ഭുജിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നതായാൽ ആമം അജീർണ്ണാന്നത്തോടു കൂടിച്ചേർന്നു കോഷ്ഠത്തിൽ പ്രവൃദ്ധമായിട്ട് അലസകം, വിഷൂചിക മുതലായ കോഷ്ഠരോഗങ്ങളെയാണുണ്ടാക്കുക. മറിച്ച് ആമം ധാതുഗതമായിരിക്കുമ്പോഴാണ് അതിനെ പചിപ്പിക്കുവാനായി ശരീരോഷ്മാവു പുറപ്പെടുന്നത്. ജലദോഷം, ന്യൂമോണിയ മുതലായി അന്തരവയവങ്ങൾക്കു പാകത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന പലതരം ജ്വരങ്ങളായിരിക്കും അതിന്റെ ഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്നത്. ശീതാധിക്യംകൊണ്ടോ വാതത്തിന്റെ സഹചരത്വമില്ലായ്ക കൊണ്ടോ ആമത്തെ പചിപ്പിക്കുന്നതിനു ശരീരോഷ്മാവിനു സാധിക്കാതെ വന്നാൽ ആമം ധാത്വന്തരലീനമായിട്ടു വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. അതിനെയാണു കഫസഞ്ചയം എന്നു പറയുന്നത്. അതു തക്ക സന്ദർഭത്തിൽ ശക്തിയോടുകൂടി വികൃതമാകുമെന്നു പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. ആമം ചയിക്കാനിടവരാത്ത വിധത്തിൽ ശരീരോഷ്മാവിനെ ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതും അനുലോമനപരവുമായ ആഹാരവിഹാരങ്ങളെ ശീലിക്കുന്നതായാൽ ഇങ്ങനെയുള്ള ദോഷങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

ഹൈ. അർത്ഥം:—

അതഃ ഹിമേ=ഈ കാരണങ്ങളാൽ ഹേമന്തത്തിൽ, സ്നിഗ്ദ്ധാൻ സ്വാദ്വമ്ലലവണാൻ രസാൻ=സ്നിഗ്ദ്ധങ്ങളായ മധുരം, പുളി, ഉപ്പ് ഈ രസങ്ങളുള്ള ദ്രവ്യങ്ങളെയും, വിലേശയൌദകാനൂപപ്രസഹാനാം ഭൃതാനി മാംസാനി ച=വിലേശയം, അപ്ചരം, ആനൂപം, പ്രസഹം ഈ വർഗ്ഗങ്ങളിൽപെട്ട പുഷ്ടിയുള്ള ജന്തുക്കളുടെ മാംസത്തെയും, അഭിനവാനി ഗുഡപിഷ്ടോത്ഥമദ്യാനി=ശർക്കരയിൽനിന്നും അരിപ്പൊടി

സൂ. ൧൭:—

ശിശിരേ ശീതമധികം മേഘമാരുതവർഷജം
രൌക്ഷ്യം ചാദാനജം തസ്മാൽകാര്യ്യഃ പൂർവ്വോധികം വിധിഃ.

യിൽനിന്നെടുക്കുന്ന പുതിയ മദ്യത്തേയും, മാഷേക്ഷുക്ഷീരവികൃതിവസാതൈലനവൌദനാൻ=ഉഴുന്നു കരുമ്പിൻനീരു പാൽ ഇവ കൊണ്ടുണ്ടാക്കുന്ന പലമാതിരി ഭക്ഷണസാധനങ്ങൾ, വസ, എണ്ണ, പുന്നെല്ലിന്റെ ചോറ് ഇവയേയും, വ്യായാമോദ്വർത്തനാഭ്യംഗസ്വേദധൂമാഞ്ജനാതപാൻ=വ്യായാമം, തിരുമ്മ്, എണ്ണതേപ്പ്, വിയർപ്പിക്കൽ, ധൂമം, അഞ്ജനം, വെയിൽ ഇവയേയും, ശൌചവിധൌ സുഖോദകം, ശൌചകാര്യ്യങ്ങൾക്കു ചെറുചൂടുള്ള വെള്ളത്തേയും, ഭൂമിഗർഭഗൃഹാണി ച=നിലവറയുള്ള ഗൃഹത്തേയും സാംഗാരയാനാം കഥകംബളസംസ്കൃതാം ശയ്യാം ച=അടുത്തു നെരുപ്പോടുവെച്ചു കരിമ്പടം കംബളം മുതലായവ വിരിച്ചു ശയ്യാറാക്കിയ കിടക്കയേയും, ഭജേൽ=ഉപയോഗിക്കേണ്ടതാണ്. കുങ്കുമേന ഗുരുണാ അഗരുണാ അപി വാ അനുലിപ്താംഗഃ=കുങ്കുമമോ ധാരാളം അകിലോ അരച്ചു ദേഹത്തു പൂശി, ധൂപാധിവാസിതഃ=സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളുടെ പുക കൊള്ളിച്ച്, പീനാംഗനാംഗസംസംഗനിവാരിതഹിമാനിലഃ=അംഗപുഷ്ടിയുള്ള യുവതിയുടെ ഗാഢാശ്ലേഷംകൊണ്ടു തണുപ്പും കാററുമേൽക്കാത്തവിധത്തിൽ, ലഘൂഷ്ണൈഃ പ്രാവൃതഃ സ്വപ്യാൽ=സ്വഭാവേന ചൂടുള്ള നേർത്ത വസ്ത്രങ്ങൾ പുതച്ചുകൊണ്ടു കിടന്നുറങ്ങണം.

൧൭ അർത്ഥം:—

ശിശിരേ=ശിശിരത്തുവിൽ, മേഘമാരുതവർഷജം ശീതം അധികം=മേഘം, കാററ്, വർഷം ഇവയിൽ നിന്നുണ്ടായിട്ടു തണുപ്പ് അധികമാകുന്നു, ആദാനജം രൌക്ഷ്യം ച=ആദാനകാലജമായ രൌക്ഷ്യവുമുണ്ട്, തസ്മാൽ പൂർവ്വഃ വിധിഃ അധികം കാര്യ്യഃ=അതുകൊണ്ടു ഹേമന്തത്തിലെ വിധി വിശേഷവിധിയായിട്ടു അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

മേഘമാരുതവർഷജം എന്നു കേൾക്കുമ്പോൾ [redacted] മഴക്കാലമാണെന്നു തോന്നും. എന്നാൽ അതു തോന്നൽ മാത്രമാണ്. മഞ്ഞിന്റെ ആധിക്യത്താൽ അത് ആകാശത്തു മേഘാകൃതിയിൽ കാണപ്പെടുമെന്നും, അതിൽനിന്നു ഹിമജലം വർഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമെന്നും, അപ്പോൾ കാററുമുണ്ടായിരിക്കുമെന്നുമാണ് അതിൽനിന്നു ഗ്രഹിക്കേണ്ടത്. ശിശിരം ആദാനകാലമായ ഉത്തരായനത്തിൽ പെട്ടതാണ്.

സൂ. ൧൪:—
വസന്തേ ദക്ഷിണോ വായുരാതാമ്രകിരണോ രവിഃ
നവപ്രവാളതാക്പത്രാഃ പാദപാഃ കകുഭോമലാഃ
കിംശുകാശോകചൂതാദി വനരാജിവിരാജിതാഃ
കോകിലാളികലാലാപകലകോലാഹലാകുലാഃ

സൂ. ൧൫:—
ശിശിരേ സഞ്ചിതഃ ശ്ലേഷ്മാ ദിനകൃൽഭാഭിരീരിതഃ
തദാ പ്രബാധമാനോഗ്നിം രോഗാൻ പ്രകുരുതേ ബഹൂൻ.

ആദാനം രൂക്ഷമാണെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുമുണ്ടല്ലോ. ഹേമന്തത്തിന്റെ അവസാനത്തു സൂൎയ്യൻ ഏററവും തെക്കുമാറിയാണു കാണപ്പെടുന്നതു്. ഇതുനിമിത്തം ഹിമവാന്റെ വടക്കുഭാഗത്തുള്ള ശീതളഭൂമിയിൽനിന്നും മരുപ്രദേശങ്ങളിൽനിന്നും ഹിമവൽപ്രസ്ഥങ്ങളിൽക്കൂടി വീശിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന രൂക്ഷശീതമായ വടക്കൻകാററു ശിശിരാരംഭത്തോടുകൂടി ശക്തിപ്പെടുകയും അതു രൌക്ഷ്യത്തെ പൂൎവ്വാധികം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇപ്രകാരം ശിശിരത്തിൽ തണുപ്പും രൌക്ഷ്യവും അധികമാകുന്നതിനാൽ ഹേമന്തവിധിതന്നെ വിശേഷാൽ അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടേണ്ടതാകുന്നു.

൧൪. അൎത്ഥം:—

വസന്തേ ദക്ഷിണഃ വായുഃ=വസന്തത്തിൽ തെക്കൻകാററാണുള്ളതു്, ആതാമ്രകിരണഃ രവിഃ=സൂൎയ്യൻ അല്പം ചെമ്പിച്ച രശ്മികളോടുകൂടി മനോഹരനായിരിക്കും, നവപ്രവാളതാക്പത്രാഃ പാദപാഃ=വൃക്ഷങ്ങൾ പുതിയ തളിരുകളും പട്ടകളും പത്രങ്ങളും കൊണ്ടു ശോഭിക്കും. കകുഭഃ അമലാഃ=ദിക്കുകളാകെ തെളിഞ്ഞു്, കിംശുകാശോകചൂതാദി വനരാജിവിരാജിതാഃ=തളിൎത്തുപൂക്കുന്ന മുരിക്കു്, അശോകം, മാവു മുതലായവ തിങ്ങുന്ന വനരാജികൾകൊണ്ടു വിരാജമാനങ്ങളാകയും, കോകിലാളികലാലാപകലകോലാഹലാകുലാഃ=കൂട്ടംകൂട്ടമായി മധുവുണ്ടുനടക്കുന്ന കുയിൽ, വണ്ടു മുതലായവയുടെ ആലാപകലകോലാഹലങ്ങളാൽ മുഖരിതങ്ങളാകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതൊക്കെയാണു് വസന്തത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ.

൧൫. അൎത്ഥം:—

ശിശിരേ സഞ്ചിതഃ ശ്ലേഷ്മാ=ശിശിരത്തിൽ ചയിച്ചിരുന്ന കഫം, തദാ=അപ്പോൾ [വസന്തത്തിൽ], ദിനകൃൽഭാഭിഃ ഈരിതഃ=

സ്ലോ. ൧൬-൧൭:—

അതോസ്മിംസ്തീക്ഷ്ണവമനധൂമഗണ്ഡൂഷനാവനം
വ്യായാമോദ്വർത്തനക്ഷൌദ്രയവഗോധൂമജാംഗലാൻ
സേവേത സുഹൃദുദ്യാനയുവതീശ്ച മനോരമാഃ
സ്നാതസ്സ്വലംകൃതഃസ്രഗ്വീ ചന്ദനാഗരുഭൂഷിതഃ
വിചിത്രാമത്രവിന്യസ്താൻ സഹകാരോല്പലാംകിതാൻ
നിഗദാംശ്ചാസവാരിഷ്ടശീധുമാർദ്വീകമാധവാൻ
കഠിനം മസ്തുശുണ്ഠ്യംബു സാരാംഭഃ ക്ഷൌദ്രവാരിവാ
ഗുരുശീതദിവാസ്വപ്നസ്നിഗ്ദ്ധാമ്ലമധുരാംസ്ത്യജേൽ.

സൂര്യരശ്മികളാൽ പ്രേരിതമായി, അഗ്നിം പ്രബാധമാനഃ=അഗ്നിയെ ബാധിച്ചിട്ട്, ബഹൂൻ രോഗാൻ പ്രകുരുതേ=വളരെ രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ശിശിരത്തിൽ കഫം [ആമം] ചയിക്കുമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടല്ലോ. ധാതുക്കന്തരങ്ങളിൽ നിലീനമായിരിക്കുന്ന അതു് ശരീരത്തിന്മേൽ ക്കുന്ന സൂര്യരശ്മിയിൽനിന്നുള്ള ചൂടിനാൽ ദ്രവീകൃതമാകയും, ശീതരോധം നീങ്ങുന്നതുകൊണ്ടു പ്രവൃദ്ധമാകുന്ന ശരീരോഷ്മാവു് അതിനെ പാകപ്പെടുത്താൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. മസൂരി, വിസ്ഫോടം മുതലാ[redacted] വാസന്തികരോഗങ്ങൾ അതിന്റെ ഫലമായിട്ടുണ്ടാകുന്നവയാണു്. ശോധനപരങ്ങളും രൂക്ഷങ്ങളും ഹൃദ്യങ്ങളുമായവയെക്കൊണ്ടു് ആ ദോഷത്തെ പരിഹരിക്കാൻ സാധിക്കും.

൧൬-൧൭. അർത്ഥം:—

അതഃ അസ്മിൻ=അതുകൊണ്ടു് ഇതിൽ (വസന്തത്തിൽ) തീക്ഷ്ണവമനധൂമഗണ്ഡൂഷനാവനം =തീക്ഷ്ണൌഷധങ്ങൾകൊണ്ടു[redacted] വമനം, ധൂമം, ഗണ്ഡൂഷം, നസ്യം, ഇവയേയും, വ്യായാമോദ്വർത്തനക്ഷൌദ്രയവഗോധൂമജാംഗലാൻ=വ്യായാമം, തിരുമ്മു്, തേൻ, യവധാന്യം, കോതമ്പു്, ജാംഗലമാംസം, ഇവയേയും, സേവേത=ഉപയോഗിക്കണം, മനോരമാഃ സുഹൃദുദ്യാനയുവതീഃ ച=മനസ്സിനെ രമിപ്പിക്കുന്ന സുഹൃജ്ജനങ്ങൾ പൂന്തോട്ടം, യുവതികൾ ഇവരുമായി സഹവസിക്കുകയും വേണം. സ്നാതഃ സ്വലംകൃതഃ സ്രഗ്വീ ചന്ദനാഗരുഭൂഷിതഃ=കുളിച്ചു് ശരീരസൌഷ്ഠവത്തോടുകൂടി ആഭരണങ്ങളും പുഷ്പമാലകളും ധരിച്ചു് ചന്ദനവും അകിലുംകൂടി അരച്ചു് ദേഹത്തു പൂശിക്കൊണ്ടു്, വിചിത്രാമത്രവിന്യസ്താൻ സഹകാരോല്പലാംകിതാൻ നിഗദാൻ ആസവാരിഷ്ടശീധുമാർദ്വീകമാധവാൻ ച=വിചിത്രങ്ങളായ

സൂ. ൧൧:—

ഗ്രീഷ്മേതസീപുഷ്പനിഭസ്തീക്ഷ്ണാംശുർദാവദീപിതാഃ
ദിശോജ്വലന്തി ഭൂമിശ്ച മാരുതോ നൈരൃതസ്സുഖഃ
പവനാതപസംസ്വേദൈർജന്തവോ ജ്വരിതാ ഇവ
താപാത്തുംഗമാതംഗമഹിഷൈഃ കലുഷീകൃതാഃ
ദിവാകരകരാംഗാരനികരക്ഷപിതാംഭസഃ
പ്രവൃദ്ധരോധസോ നദ്യഃ ഛായാഹീനാ മഹീരുഹാഃ
വിശീർണ്ണജീർണ്ണപർണ്ണാശ്ച ശുഷ്കവൽക്കലതാംകിതാഃ

പാത്രങ്ങളിൽ ഒഴിച്ചുവച്ചു മാമ്പൂവും കരുംകൂവളപ്പൂവും പൊട്ടിച്ചിട്ടു സുഗന്ധിയായ പഴക്കംചെന്ന ആസവം, അരിഷ്ടം, ശീധു, മാർദ്വീകം, മാധവം ഈ മദ്യങ്ങളേയും സേവിക്കണം, ക്വഥിതം മുസ്തശുണ്ഠ്യംബു സാരാംഭഃ=മുത്തങ്ങയും ചുക്കുമിട്ടു വെന്തവെള്ളമോ വേങ്ങക്കാതലിട്ടു വെന്ത വെള്ളമോ, ക്ഷൌദ്രാംബു വാ=തേൻചേർത്ത വെള്ളമോ കുടിക്കുകയും ചെയ്യാം. ഗുരുശീതദിവാസ്വപ്നസ്നിഗ്ദ്ധാമ്ലമധുരാൻ ത്യജേൽ=പകലുറക്കം, ഗുരുശീതസ്നിഗ്ദ്ധങ്ങളായ ദ്രവ്യങ്ങൾ, അമ്ലമധുരദ്രവ്യങ്ങൾ ഇവയെ ഉപേക്ഷിക്കണം.

൧൧ അർത്ഥം:—

ഗ്രീഷ്മേ=ഗ്രീഷ്മർത്തുവിൽ, അതസീപുഷ്പനിഭഃ തീക്ഷ്ണാംശുഃ=അത്യുഷ്ണരശ്മിയായിത്തീരുന്നതിനാൽ അതസീകുസുമംപോലെ ശ്യാമളവർണ്ണത്തോടുകൂടി കാണപ്പെടും, ദിശഃ ഭൂമിഃ ച ദാവദീപിതാഃ ജ്വലന്തി=ദിക്കുകളും ഭൂമിയും കാട്ടുതീപിടിപെട്ടു ജ്വലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. നൈരൃതഃ മാരുതഃ സുഖഃ=തെക്കുപടിഞ്ഞാറൻ കാററു് വീശിക്കൊണ്ടിരിക്കും, പവനാതപസംസ്വേദൈഃ ജന്തവഃ ജ്വരിതാഃ ഇവ=കാററും വെയിലും വിയർപ്പുംകൊണ്ടു ജീവികൾ പനിപിടിച്ചു പൊരിയുന്നതുപോലെയായിത്തീരും, നദ്യഃ താപാത്തുംഗമാതംഗമഹിഷൈഃ കലുഷീകൃതാഃ=നദികൾ ചൂടുകൊണ്ടുഴലുന്ന മഹാഗജങ്ങളാലും കാട്ടുപോത്തുകളാലും കലുഷീകൃതമാകയും, ദിവാകരകരാംഗാരനികരക്ഷപിതാംഭസഃ=സൂര്യരശ്മികളാകുന്ന തീക്കനലുകളേററു് വെള്ളം ചൂടുപിടിച്ചു വററിപ്പോകയും, പ്രവൃദ്ധരോധസഃ=വെള്ളം വററുന്നതിനാൽ കരകൾ പൊങ്ങി കാണപ്പെടുകയും ചെയ്യും, മഹീരുഹാഃ വിശീർണ്ണജീർണ്ണപർണ്ണാഃ ശുഷ്കവല്ലൂലതാംകിതാഃ ഛായാഹീനാഃ ച=വൃക്ഷങ്ങൾ ഇലകളൊക്കെ കരിഞ്ഞും കൊഴിഞ്ഞും പട്ടകളും ചുള്ളിക്കൊമ്പുകളും ഉണങ്ങിവരണ്ടും ഛായയില്ലാത്തവയായിത്തീരും. ഇതെല്ലാം ഗ്രീഷ്മർത്തുവിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണു്.

സൂ. ശ്ലോ:—

ആദത്തേ ജഗതസ്തേജസ്തദാദിത്യോദൃശം യതഃ
വ്യായാമാതപകട്വമ്ലലവണോഷ്ണം ത്യജേദതഃ
മദ്യം നസേവ്യം സ്വല്പം വാ സേവ്യം സുബഹുവാരിവാ
അന്യഥാ ശോഫശൈഥില്യ ദാഹമോഹാൻ കരോതിതൽ
നവമൃത്ഭാജനസ്ഥാനി ഹൃദ്യാനിസുരഭീണി ച
പാനകാനി സമന്ഥാനി സിതാഢ്യാനി ഹിമാനിച
സ്വാദു ശീതം ദ്രവം ചാന്നം ജാംഗലാന്മൃഗപക്ഷിണഃ
ശാലിക്ഷീരഘൃതദ്രാക്ഷാനാളികേരാംബുശർക്കരാഃ
താലവൃന്താനിലാൻഹാരാൻ സ്രജസ്സകമലോല്പലാഃ
തനൂർമൃണാളവലയാഃ കാന്താശ്ചന്ദനരൂഷിതാഃ
സരാംസി വാപീസ്സരിതഃ കാനനാനി ഹിമാനിച
സുരഭീണി നിഷേവേത വാസാംസി സുലഘൂനിച
നിഷ്പതദ്യന്ത്രസലിലേ സ്വപ്യാദ്ധാരാഗൃഹേ ദിവാ
രാത്രൗ ചാകാശതലകേ സുഗന്ധികുസുമാസ്തൃതേ
കർപ്പൂരചന്ദനാർദ്രാംഗോ വിരളാനംഗസംഗമഃ

ഗ്രീഷ്മമാണ് ഏററവും അത്യുഷ്ണമായ കാലം. ഉഷ്ണാധിക്യം നിമിത്തം ശരീരശക്തി തീരെ ക്ഷയിച്ചുപോകയും, ഈ ശക്തിക്ഷയത്താൽ വാസന്തികരോഗങ്ങൾ ഇവിടെത്തുടരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെയുള്ള ശരീരത്തിൻെറ ശക്തിക്ഷയത്തിലാണ് സാംക്രമികരോഗങ്ങൾക്ക ബാധിക്കുവാൻ അവസരം കിട്ടുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് അതൊന്നും വരാതിരിക്കത്തക്കവണ്ണം ശരീരശക്തിയെ ശരിപ്പെടുത്തിവച്ചുകൊള്ളുകയാണ് ഇവിടെ ചെയ്യാനുള്ളതു്.

ശ്ലോ. അർത്ഥം:—

യതഃ=യാതൊന്നു ഹേതുവായിട്ടു്, തദാ ആദിത്യഃ=അപ്പോൾ ആദിത്യൻ, ജഗതഃ തേജഃ ഭൃശം ആദത്തേ=സർവ്വലോകത്തിൻേറയും തേജോരൂപമായ ബലത്തെ തീരെ എടുത്തുകളയുന്നു, അതഃ=ഇതുഹേതുവായിട്ടു്, വ്യായാമാതപകട്വമ്ലലവണോഷ്ണം ത്യജേൽ=വ്യായാമം, വെയിൽ, എരിവ്, പുളി, ഉപ്പ്, ഈ രസങ്ങളുള്ളതും ചൂടുള്ളതുമായ ആഹാരങ്ങൾ ഇവയെ വർജ്ജിച്ചിരിക്കണം, മദ്യം ന സേവ്യം=മദ്യം കുടിക്കുവാൻ പാടില്ല, സേവ്യം വാ സ്വല്പം=കുടിക്കാതെ നിവൃത്തിയില്ലെങ്കിൽ തീരെ കുറച്ചായിക്കൊള്ളണം, സുബഹുവാരി വാ=കുറച്ചുകുടിക്കുന്നതു സുഖമല്ലെങ്കിൽ ധാരാളം വെള്ളംചേർത്തു ക്രട്ടതലാക്കിക്കൊള്ളണം, അന്യഥാ തൽ=അല്ലാഞ്ഞാൽ അതു് (മദ്യം)

അ

ശയന്മാർ

സ്സറ്റി മെമ്പ്രന്മാ…

൧. കെ. കുഞ്ഞുരാമ…

[എസ്. പി. …

൨. ഡി. കെ. കൊച്ചുപപ്പുവൈദ്യ…

[കടയ്ക്കാവൂർ]

൩. കെ. കേശവൻവൈദ്യർ

[ശക്തികുളങ്ങര, കൊല്ലം.]

—— :o: ——

ഒരു പുതിയ വൈദ്യവിദ്യാലയം.

പി. എം. ഗോവിന്ദൻവൈദ്യർ പ്രധാനാധ്യാപകനായിട്ട് ഒരു വൈദ്യവിദ്യാലയം അഞ്ചുതെങ്ങിൽ സ്ഥാപിച്ചു നടത്തിവരുന്ന വിവരം ഇതിനകം പലരും അറിഞ്ഞിട്ടുണ്ടായിരിക്കുമല്ലോ. ആയുർവ്വേദത്തെ എല്ലാ വിജ്ഞേയവിഷയങ്ങളോടുംകൂടി ശാസ്ത്രീയമായി അഭ്യസിപ്പിക്കുകയും ശാസ്ത്രീയമായിത്തന്നെ വിദ്യാർത്ഥികളെ ചികിത്സയിൽ പരിശീലിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യണമെന്നും തദ്വാരാ ആയുർവ്വേദം ശാസ്ത്രമല്ലെന്നുള്ള വിലരുടെ അപവാദത്തെ സർവ്വഥാ പരിഹരിച്ച് അതിന്റെ പ്രചാരത്തെ പൂർവ്വാധികം വർദ്ധിപ്പിക്കണമെന്നുമാണ് ഇതുകൊണ്ടുദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഈ കാര്യസാധ്യത്തിനായി ശാസ്ത്രോക്തരീതിയിൽ ചികിത്സ നടത്തുന്നതിനും ഔഷധങ്ങൾ സംസ്കരിക്കുന്നതിനും ഒരു വൈദ്യശാലയും ഒരു ഔഷധനിർമ്മാണശാലയും അടുത്ത സ്കൂൾവർഷാരംഭത്തോടുകൂടി ആരംഭിക്കുന്നതായിരിക്കും. ഈ സ്കൂളിൽ ചേർന്നു പഠിക്കുന്നതിനും വൈദ്യശാലയിലും മററും പരിശീലിക്കുന്നതിനും വിചാരിക്കുന്നവർ മേടം ൩൦-ാംനു-ക്കകം വൈദ്യമഞ്ജരി മാനേജരോട് ആവശ്യപ്പെടേണ്ടതാണ്. ദൂരത്തുകാർക്ക് അവരുടെ ചെലവിന്മേൽ താമസിക്കുന്നതിനു വേണ്ട സൌകര്യങ്ങൾ ചെയ്തുകൊടുക്കുന്നതായിരിക്കും.

വൈദ്യമഞ്ജരി ആപ്പീസ്,
പേട്ട, തിരുവനന്തപുരം.

... കോയിത്തമ്പുരാൻ

...ബി. സി. എം., ഡി. ഒ. എം. എസ്സ്.

...എൻ. പണിക്കർ, എം. ആർ. സി. എസ്സ്.

... ആർ. സി. പി. &c, ആയുർവേദഭൂഷണൻ

...വൈദ്യൻ വയസ്കര ആര്യൻ നാരായണൻമൂസ്സ് അവർകൾ.

ജി. ശ്രീനിവാസമൂർത്തി അവർകൾ

ബി. എ., ബി. എൽ., എം. ബി. സി. എം.,

പ്രിൻസിപ്പാൾ, ഗവമ്മെൻറ് ആയുർവേദസ്കൂൾ, മദ്രാസ്

,, പി. എസ്. വാരിയരവർകൾ

ധന്വന്തരി പത്രാധിപർ, കോട്ടയ്ക്കൽ.

,, ആയുർവേദാചാര്യൻ എൻ. മാധവമേനോൻ അവർകൾ

എ എം. എ. സി.

ലക്ചറർ, ഗവമ്മെൻറ് ആയുർവേദസ്കൂൾ, മദ്രാസ്.

———o

വരിസംഖ്യ.

	ക.	ണ.	സ
ഒററപ്രതിക്ക്	൧	0	0
ആറുമാസത്തേയ്ക്കു	൧	൧൨	0
ഒരാണ്ടത്തേയ്ക്കു	൨	0	0
ബ്രിട്ടീഷ് ഇൻഡ്യയിൽ	൨	൮	0
ഇൻഡ്യയ്ക്കു പുറമേ	൪	0	0

രണ്ടു മാസികയുടേയും വരിസംഖ്യകൾ ഒന്നിച്ചു മുൻകൂറായിട്ടു തരാൻ തയ്യാറുള്ള മഞ്ജരിവരിക്കാർ ഒരു രൂപാ കുറച്ചയച്ചുതന്നാൽ മതി.

മാനേജർ,

വൈദ്യമഞ്ജരി, പേട്ട—തിരുവനന്തപുരം.